ہمارے بال

بالوں سے متعلق بیماریاں اور انکا علاج

مترجم ابوالاسد کریم ملک

مکتبہ دانیال، لاہور
غزنی سٹریٹ
اُردو بازار لاہور
Ph042-7660736
Mob:0333-4276640

بسم اللہ الرحمن الرحیم

عطیہ قدرت

قدرت نے اپنی ساری مخلوقات کو مختلف نعمتوں سے نواز رکھا ہے۔ اور یہ نعمتیں انہیں اس ہنستی بستی دنیا میں کبھی بھی کام آ سکتی ہیں۔ کیا پرند ہوں یا چرند۔ درندے ہوں یا حشرات الارض ان نعمتوں سے مستفیذ ہوتے رہتے ہیں۔ انسان کو بھی گونا گوں نعمتوں سے سرفراز کیا ہے۔ دیگر مخلوقات اور انسان کی نعمتوں میں اگر فرق ہے۔ تو یہ کہ انسان کو عطا کی جانیوالی نعمتوں کا مادہ اعلیٰ درارفع قسم کا ہوتا ہے۔ جبکہ باقی مخلوقات کا ایسا نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ چرند، پرند اور کیڑے مکوڑے صرف اپنی ذات کے متعلق ہی سوچ سکتے ہیں۔ انہیں اپنے دوسرے ہم جنسوں کی بھوک، پیاس، دکھ، سکھ اور بیماریوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا۔ جبکہ انسان کو نہ صرف اپنے اور اپنے خاندان کی فکر رہتی ہے۔ بلکہ وہ تو اس دنیا میں رہنے والے ہر انسان کے بارے غور کرتا رہتا ہے۔

قدرت نے اسے آنکھیں دی ہیں۔ کہ وہ اس جہان رنگ و بو کی رنگینیوں کو بچشم خود دیکھے۔ دماغ عطا کیا۔ کہ انسان اپنا اور اپنے ہم جنسوں کا بھلا برا سوچے۔ نفع نقصان کو ذہن میں رکھے۔ ٹانگیں بخشیں کہ انسان اس کائنات میں گھوم پھر سکے۔ ہاتھ بخشے کہ ان سے محنت کر کے اپنے اور اپنے بال بچوں کے لیے رزق حلال کما سکے۔ زبان بخشی کہ ہر گھڑی ہر وقت اس کی بڑائی اور پاکیزگی کے گیت گاتا رہے۔ اور اپنی بات دوسروں تک پہنچاتا رہے۔ جسم پر بال اگائے جن سے اس کی شناخت ہوتی ہے۔ اور چہرے کے خدوخال خوبصورت دکھائی دیتے

ہیں۔ ذرا غور فرمائیں کہ اگر یہ نعمتیں انسان کو نہ ملتیں تو اس کا کیا حشر ہوتا۔

بال تو جانوروں کے جسم پر بھی ہوتے ہیں۔ لیکن کتنے بھدے معلوم ہوتے ہیں۔ ان کے جسم کا کوئی بھی حصہ بالوں سے خالی نہیں۔ نہ تو وہ انہیں دھوتے ہیں اور نہ ہی سنوارتے ہیں جبکہ انسان ان بالوں کی بہت زیادہ حفاظت کرتا ہے۔ آخر کیوں نہ کرے۔ یہی بال تو اسے اشرف المخلوقات بناتے ہیں۔ خواتین کی خوبصورتی بھی ان بالوں سے کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ آپ کی نظروں سے سرور ایسے لوگ گزرے ہوں گے جن کے سر بالوں سے خالی ہوتے ہوں۔ پلکیں، پپوٹے، داڑھی مونچھوں کا نام ونشان نہ ہوتا ہوگا۔ کیا ایسے لوگ آپ کو پسند ہوتے ہیں؟ آپ کا جواب یقیناً نفی ہوگا۔ یہی حال خواتین کا ہے۔ بُرا ہو اس مغربی تہذیب کا جس نے مشرقی عورت کو بال کٹوانے پر مجبور کر دیا ہے۔ جس سے اس کی شکل وصورت میں زمین وآسمان کا فرق پڑ گیا۔ اس کے برعکس مردوں نے بال بڑھا لئے ہیں۔ دور سے یہ پہچانے بھی نہیں جاتے۔ کہ کوئی عورت کھڑی ہے یا مرد شاید ایسے ہی موقعوں کے لیے ہندوستان کے ایک مشہور دانشور ''بھگت کبیر'' نے کہا تھا کہ:-

رنگی کو نارنگی کہیں اور بنے دودھ کو کھویا
الٹی چال جہان کی دیکھ کبیرا رویا

اب ذرا دوسری جانب غور فرمائیں۔ کہ برصغیر پاک وہند کے رہنے والے چند مردوں اور عورتوں نے اپنے بالوں کی اس قدر حفاظت کی کہ وہ ان کی نمائش کر کے روزی روٹی کما رہے ہیں۔ ہندوستان کی ایک عورت کے بال اتنے لمبے ہیں۔ کہ وہ اس کی قد سے بھی بڑھ گئے ہیں۔ یعنی پانچ فٹ سے زیادہ۔ سندھ کے رہنے والے ایک شخص نے اپنی مونچھیں اتنی لمبی کر لی ہیں۔ کہ وہ انہیں اپنی پگڑی کے ساتھ سر پر لپیٹے رہتا ہے۔ ایران کے ایک شہروز کی مونچھیں اتنی لمبی ہیں کہ وہ ان کے ساتھ پانچ پانچ کلو وزن باندھ کر اٹھا لیتا ہے۔ آپ بھی اپنے بالوں کو ان جیسا بنا سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو ان کی حفاظت کرنا پڑے گی۔ بالوں کی

حفاظت اتنی مشکل بھی نہیں ہے۔ کہ آپ یہ نہ کر سکیں۔

کہا جاتا ہے کہ سیمسن کی ساری طاقت اس کے بال تھے۔ جن کی بدولت وہ تن تنہا کئی دشمنوں سے مقابلہ کر کے انہیں موت کے گھاٹ اتار دیتا تھا۔ اس نے ایک موقع پر ایک ہزار انسانوں کو موت کے گھات اتار دیا تھا۔ یہی نہیں اس نے شیر کو آمنا سامنا ہونے پر چیر پھاڑ کر رکھ دیا تھا۔ اس نے ستون ہلا کر سارا ایوان گرا دیا۔ یہ انسان کی بجائے کوئی جن تھا۔ اتنی طاقت رکھنے والے جن کو ایک حسینہ نے اپنے خوبصورت بالوں کی زنجیر کا اسیر بنا کر تباہی کے دہانے پہنچا دیا۔ اس کے بال کاٹ کر اسے بے دست دپا کر دیا۔ اور خوبصورت بالوں والی ڈیلائیلہ اس کی کمزوری بن گئی۔ گو دلائلہ کے بال شمسون کے بالوں سے کہیں زیادہ کمزور تھے۔ شمسون جسے دشمنوں نے آہنی دیواروں کے پیچھے زنجیروں میں جکڑ کر قید کر رکھا تھا۔ وہ زنجیریں اور دیواریں توڑ کر نکل بھاگا تھا۔ لیکن جب دلائلہ کی زلف کے پھندے میں پھنسا تو نکل نہ سکا۔ ہوسکتا ہے کہ شمسون کی یہ کہانی فرضی ہو۔ لیکن دلائلہ کے سو فیصد حقیقت ہیں۔ آج بھی عورت اپنے بالوں کی چمک دمک اور رعنائی سے موجودہ دور کے ہر شمسون کو اپنی زلف گرہ گیر کا اسیر بنا لیتی ہے۔

قدرت نے عورت کو بے شمار حربے دیئے ہیں۔ بال بھی ان حربوں میں شامل ہیں۔ عورت کے ان حربوں کا کوئی توڑ نہیں۔ بالوں کا جہاں عورت کے حسن سے تعلق ہے۔ وہاں بال عورت کے رازدن بھی ہیں۔ جو عورتیں زیادہ عرصہ جوان رہنا چاہتی ہیں۔ انہیں چاہیے کہ اپنے بالوں کی بہت زیادہ حفاظت کریں یعنی انہیں سفید ہونے سے بچائیں اگر ان میں سفیدی آ جائے تو وہ انہیں رنگ لیا کریں آج کل مارکیٹ میں اچھے اچھے ہیئر کلر مل جاتے ہیں جن کو استعمال میں لا کر عورت ہر وقت جوان، کم عمر دکھائی دیتی ہے۔ ایسا کرنے سے اس کی عمر کا راز فاش نہ ہوگا۔ اور اس کی قدر وقیمت میں بھی کمی واقع نہ ہوگی۔ یہی وجہ ہے۔ کہ عورت اپنے بالوں پر ناز کرتی ہے۔

دنیا کے خبیث ترین سیاستدان جسکا نام چانکیہ تھا۔ عورت کے لمبے گھنے

بالوں سے اپنے دشمن کو ٹھکانے لگانے کا کام لیتا تھا۔ اس کا معمول تھا۔ کہ اپنے جس پڑوسی حکمران کو قتل کروانا چاہتا تھا۔ تو ایسی عورت کو تلاش کرتا تھا۔ جس کے بال لمبے اور گھنے ہوتے تھے۔ وہ اس عورت کے بالوں میں تیز دھار آلہ قتل چھپا دیتا تھا۔ اور عورت کو ہدایت کر دیتا تھا۔ کہ وہ تنہائی میں اس حکمران کا جی بہلانے جائے۔ تو موقعہ پا کر اپنے بالوں میں چھپا ہوا آلہ قتل نکال کر اس حاکم کا کام تمام کر دے۔ اس طرح اپنے دشمن سے چھٹکارہ حاصل کر لیتا تھا۔

عورت اپنے بالوں سے دوہرا فائدہ حاصل کرتی ہے۔ یعنی اس کے لمبے بال جہاں اس کے حسن و رعنائی کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ اور کبھی اس کے بال ناگن کی طرح لوگوں کو ڈستے ہیں۔ گویا اس کے بال تقدیر کی زنجیر بن کر مرد کی جان لے لیتے ہیں۔ جو مرد ہوشیار اور جہاندیدہ ہوتے ہیں۔ وہ بال بال بچ جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بال باعث راحت و سکون بن جاتے ہیں۔ بالوں کے فائدے بہت زیادہ ہیں۔ ہمیں ان کے فائدے نقصان سے غرض نہ ہے۔ ہمارا موضوع تو وہ بال ہیں جو کسی خاتون کی رعنائی کا باعث بنتے ہیں۔ ہر مرد اور عورت کا فرض ہے کہ وہ قدرت کی عطا کردہ اس نعمت کی پوری پوری حفاظت کرے۔ کیونکہ یہ بال ان کے جسم کا ضروری حصہ ہیں۔ ان کی دیکھ بھال کرنا، حفاظت کرنا، انہیں بیماری سے بچانا اور ان کے حسن کو قائم دائم رکھنا اسی طرح ضروری ہے۔ جس طرح ہم اپنے جسم کے دیگر حصوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ بال جو ہمیں جسم پر دکھائی دیتے ہیں۔ جن کی ہم کانٹ چھانٹ کرتے رہتے ہیں۔ مردہ ہوتے ہیں اگر ان میں زندگی ہو تو کاٹتے ہوئے ہمیں تکلیف کا احساس ہوتا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ بال جو جلد سے باہر آ جاتے ہیں۔ واقعی مردہ ہوتے ہیں۔ زندہ بال تو جلد کے اندر ہوتے ہیں۔ اور جلد میں گہرائی تک چربی سے ملے ہوئے ہوتے۔ اور ہمارے بدن سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں۔ ان بالوں کی ساخت اس طرح ہے۔

بالوں کی ساخت:-

بال ایک سخت قسم کی پروٹین کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس سخت پروٹین کو کراٹن (KERATIN) کہتے ہیں۔ یہ کراٹن انسانی جلد کے اندر پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے گڑھوں میں قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔ ان ننھے گڑھوں کو انگریزی زبان ''فالی کل'' (FOLLICLE) کے نام سے لکھا اور پکارا جاتا ہے۔ یہ خالی کل انسانی جلد کے اندر اسی دن سے بننا شروع ہو جاتے ہیں۔ جس دن عورت حاملہ ہوتی ہے۔ انسان کے دیگر اعضاء۔ ہاتھ، پاؤں، ناک، کان، آنکھ، منہ وغیرہ جس طرح عورت کے پیٹ میں بنتے ہیں۔ بال بھی اسی طرح پرورش پاتے رہتے ہیں۔ فالی کل کی تعداد جتنی عورت کے پیٹ میں ہوتی ہے۔ وضع حمل کے بعد بھی اتنی ہی رہتی ہے۔ انسان خواہ سو سال تک زندہ رہے۔ ان کی تعداد میں اضافہ نہیں ہوتا۔ جیسے ہی بچہ اس دنیا میں قدم رکھتا ہے۔ اس کے جسم پر بال موجود ہوتے ہیں۔ فالی کل سے باہر وہی بال آتے ہیں جو مردہ ہوتے ہیں۔ ان مردوں بالوں کو بال کی جڑ جو زندہ ہوتی ہے۔ باہر دھکیل دیتی ہے۔ جو بال ہمیں اپنے جسم پر دکھائی دیتے ہیں۔ اس کو تنایا (SHAFT) کہتے ہیں۔ بالوں کی جڑیں کافی گہرائی تک سر کی جلد میں پہنچتی ہیں۔ کیونکہ فالی کل بھی انسانی جلد کے نیچے گہرائی میں چربی کی تہہ تک پہنچی ہوئی ہوتی ہے۔ قدرت نے اس جڑ کو اس انداز سے تخلیق کیا ہوا ہوتا ہے۔ کہ یہ بال کے سرے کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ آپ بھی جانتے ہونگے۔ کہ جب کسی بال کو کھینچ کر اکھاڑا جائے۔ تو فالی کل یا بال کی جڑ کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ جب ہم اپنے سر کے بالوں کو جلد کی سطح سے استرے سے کاٹ دیتے ہیں تو بھی سر کے بالوں کی نشوونما جاری رہتی ہے۔ اس کی یہی وجہ ہے کہ سطح کے قریب سے بال کاٹ لینے سے بالوں کو اس لیے بھی کاٹ دیتے ہیں۔ تاکہ ان کی جڑیں طاقت پکڑیں۔ اور آئندہ مضبوط بال پیدا ہوں۔

جڑ کی بناوٹ :-

بالوں کی جڑیں بہت ہی نرم خلیوں سے بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ خلیئے ایسے ہوتے ہیں جو قابل افزائش ہوتے ہیں۔ یہ خلیئے جلد کے اندر کافی گہرائی میں موجود ہوتے ہیں۔ اوران خلیوں کی حفاظت کا فریضہ چربی کی ایک تہہ انجام دیتی ہے۔ جبکہ شریانیں ان خلیوں کو خون پہنچاتی ہیں۔ ہر بال کی جڑ کے چاروں جانب بہت زیادہ شاخیں ہوتی ہیں۔ جن کا تعلق واسطہ انسان کے مرکزی اعصابی نظام سے ہوتا ہے۔ بال کو اعصابی قوت اور حساسیت بھی انہی شاخوں کی وساطت سے حاصل ہوتی ہے۔ جس جگہ یا مقام سے بال جلد سے باہر نکلتا ہے۔ وہاں کچھ اور شاخیں ہوتی ہیں۔ جنکا تعلق ''ہمدرد اعصابی نظام'' سے ہوتا ہے۔ اور علاج کے نقطہ نظر سے ان شاخوں کی بہت زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔

''فالی کل'' کے ایک جانب ایک پٹھا ہوتا ہے۔ جو ''ہمدرد اعصابی نظام'' کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ اعصابی نظام کا ایک حصہ ایسا ہوتا ہے۔ جو جذبات کے زیر اثر ہوتا ہے۔ آپ کے مشاہدے میں یہ بات آ چکی ہوگی۔ کہ جب انسان کے اندر جذباتی ہیجان پیدا ہو جائے۔ تو اس کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ بھی فالی کل کے قریب واقع پٹھا ہوتا ہے۔ اور ہیجان کی حالت میں وہ پٹھا سکڑ جاتا ہے۔ تو بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب بال کھڑے ہوتے ہیں۔ تو اس پٹھے کے قریب سے چربی دار غدود اپنا چکنا مادہ گڑھے (فالی کل) میں اگل دیتا ہے۔ یہ چکنا مادہ بالوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ یہ عمل اس وقت بھی ہوتا ہے۔ جب ہم اپنے بالوں یا سر کی جلد کو زور سے کھینچتے ہیں۔ کسی انجانے خوف اور ڈر کی وجہ سے بھی بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی اقسام :-

روئے زمین پر بسنے والے تمام انسانوں کے بال ایک جیسے نہیں

ہوتے۔ بلکہ یہ علاقے اور نسل کی وجہ سے الگ الگ قسم کو ہوتے ہیں۔ علاقے اور نسل کی بنیاد پر بال تین قسم کے ہوتے ہیں۔

1- مشرقی ممالک کے لوگوں کے بال اگر کاٹ کر دیکھے جائیں۔ تو وہ گول نظر آتے ہیں۔
2- یورپی ملکوں میں آباد لوگوں کے بال گردے کی شکل کے ہوتے ہیں جبکہ
3- افریقی نسل سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے بال بیضوی شکل ہوتے ہیں۔

مشرقی ملکوں کے لوگوں کے بال عام طور پر سیدھے ہوتے ہیں۔ یورپی نسل سے تعلق رکھنے والوں کے بال لہریئے ہوتے ہیں۔ جبکہ نیگرو (حبشی) نسل کے لوگوں کے بال گھنگھریالے ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے بال گھنگھریالے ہونے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جس ''فالی کل'' میں ان بالوں کی جڑ اگتی ہے۔ وہ ''فالی کل'' (گڑھا) بذات خود خم دار ہوتا ہے۔

ظاہری اعتبار سے بالوں کی قسمیں :-

متذکرہ بالا تین اقسام کے علاوہ بالوں کی ظاہری طور پر کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ چند مشہور اقسام کے نام یہ ہیں۔

1-خشک بال	2-چکنے بال	3-باریک بال
4-چرے ہوئے بال	5-سفید بال	6-چھدرے بال اور
	7-گرتے بال	

بال کی زندگی کے دور :-

صحت مند بال کی زندگی دو ادوار پر مشتمل ہوتی ہے۔

پہلا دور	مدت تین سال	دوسرا دور	مدت تین ماہ

پہلے دور یعنی ابتدائی تین سالوں میں بال لگاتار بڑھتا ہی رہتا ہے جبکہ دوسرے دور یعنی تین ماہ میں بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔ گویا بال مکمل آرام کرتا رہتا

ہے اسی لیے دوسرے دور کو ''آرام کا دور'' کہتے ہیں اس تین ماہ کے دور میں بال ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ اور نیا بال پیدا ہو کر پہلے سے موجود بال کو جلد سے باہر کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ یہ بال جو ہمیں جلد کے باہر دکھائی دیتے ہیں۔ مردہ بال ہوتے ہیں جنہیں ہم کٹواتے رہتے ہیں۔

بال بڑھنے کی رفتار:-

ماہرین کے مطابق اوسط درجہ کے صحت مند انسان کے بال ایک مہینہ میں آدھا انچ بڑھتے ہیں۔ بال بڑھنے کی یہ شرح تمام انسانوں میں ایک جیسی نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کے بال بہت تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اور کچھ لوگوں کے بال بڑھنے کی رفتار اس شرح سے کم ہوتی ہے یعنی سست ہوتی ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق بال کی زیادہ سے زیادہ لمبائی تین فٹ یا ایک میٹر سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ انسان کی جلد کے نیچے موجود ''فالی کلز'' ایک مخصوص مدت تک کام کرتے رہنے کے بعد بے کار ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ سامنے آتا ہے کہ بال کمزور ہو کر گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان گرنے والے بالوں کی جگہ پر کرنے کے لیے نئے فالی کلز سے نئے بال اگ آتے ہیں اور جلد سے باہر نکل کر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

انسانی جسم کے مختلف اعضاء یا مقامات کے بال اگنے اور بڑھنے کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔ جیسے چندیا پر بال دوبارہ اگنے میں دیگر مقامات کے بال اگنے کے مقابلہ میں بہت زیادہ وقت لگتا ہے۔ یعنی تقریباً چار ماہ جبکہ کانوں کے بالائی حصہ کے بال 117 دنوں میں جلد کی سطح پر ظاہر ہوتے ہیں۔ بغل کے بال بہت جلدی یعنی 23 دن میں اگ آتے ہیں۔ ابرو کے بال بیرونی سطح پر نمودار ہونے میں 64 دن لگتے ہیں۔ اسی طرح ٹھوڑی کے بال 92 دنوں اور ران کے بال 121 دنوں میں اگ آتے ہیں۔

یہ اعداد و شمار فرضی نہیں بلکہ نیو یارک سٹیٹ یونیورسٹی میڈیکل سنٹر

بروکلین (نیو یارک) کے دو ماہر ڈاکٹروں جن کے نام ڈاکٹر ہملٹن اور ڈاکٹر مائرس کی اس تحقیق کا نتیجہ ہیں۔ جو انہوں نے 9 سال سے لے کر 64 سال کی عمر تک 54 (مرد۔عورت) پر کی تھی۔

کچھ جسمانی حصے ایسے بھی جہاں بال بالغ ہونے پر اگتے ہیں ۔ مرد یا عورت کے زیر ناف بال بغل کے بال مرد کی داڑھی اور مونچھیں سینے کے بال چودہ پندرہ سال کی عمر میں جسم کی بیرونی سطح پر نمودار ہوتے ہیں۔

جسم انسانی (عورت ۔ مرد) کے کچھ حصے ایسے بھی ہیں۔ جہاں بال بالکل نہیں اگتے جیسے ہاتھوں کی ہتھیلیاں پاؤں کے تلوے۔ لب۔ ناف۔ مرد کا آلہ تناسل، عورت کی چھاتیاں اگر کسی مرد یا عورت کے متذکرہ حصوں پر بال ہوں یا اگ آئیں تو یہ اس عورت یا مرد میں پائے جانے والے پیدائشی نقص کی وجہ سے ہونگے۔

عورتوں کے بال جسم کی سطح پر ظاہر ہونے کے بعد مردوں کے مقابلے میں تیزی سے بڑھتے ہیں۔ جبکہ حقیقت یہ ہے۔ کہ عورت کے بال مرد کے بالوں سے دیر بعد جسم کی سطح پر نمودار ہوتے ہیں۔ بال بڑھنے کی رفتار معلوم کرنے کے لیے جب تحقیق کی گئی تو پتہ چلا کہ روزانہ اوسط رفتار یہ معلوم ہوئی۔ ٹھوڑی کے بال 38 ملی میٹر کان سے اوپر کے بال 35 ملی میٹر ران کے بال 20 ملی میٹر چندیا کے بال 35 ملی میٹر اور بغل کے بال 30 ملی میٹر اس تحقیق کے دوران یہ بھی معلوم ہوا کہ کھوپڑی اور ٹھوڑی کے بال بہت تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اور ان کے بڑھنے کی رفتار ابروؤں کے بڑھنے کی رفتار سے دوگنا سے بھی زیادہ تھی۔

بالوں کے دوبارہ اگنے پر جنسی اثرات کا عمل دخل بھی ہوتا ہے۔ جیسے جلد کے نیچے کھوپڑی کے بال عورت کی نسبت مردوں میں زیادہ اگے جبکہ عورتوں میں رانوں اور بغلوں کے بال تیزی سے جلد کی سطح پر نمودار ہوئے۔ اور ابروؤں کے بال عورت اور مرد دونوں میں تقریباً برابر برابر ہوتی ہے۔

بال بڑھنے کی رفتار پر عمر کا بھی اثر پڑتا ہے یعنی جوں جوں عمر بڑھتی جاتی

ہے۔عمر رسیدہ مرد کی رانوں پر بال اگنے کی رفتار کم ہوتی جاتی ہے۔یعنی سست ہو جاتی ہے۔جبکہ نوجوانوں میں ٹھوڑی اور بغل کے بال تیزی سے دوبارہ اگ آتے ہیں۔البتہ چندیا اور ابروؤں کے بال دوبارہ اگنے کی رفتار پر عمر کا فرق نہیں پڑتا۔

بال نسوانی حسن:-

قدت نے عورت کے پتلے کو خوبصورتی عطا کر کے ایک نمونہ حسن بنا دیا ہے۔عورت بغیر بناؤ سنگار کے بھی خوبصورت مخلوق ہے۔آج بھی ہماری دیہاتی عورت جو جدید سامان آرائش کے استعمال سے ناواقف ہے۔صرف نہا دھو کر اپنے بال سلیقے سے سنوار لے تو شہری عورت کے مقابلے زیادہ حسین نظر آتی ہے۔ اور اس کا یہ سادہ حسن قدرتی ہوتا ہے جبکہ شہر میں رہنے والی خواتین اپنے چہرے پر کئی قسم کے پوڈر، لوشن، بروچ، کنڈیشنر وغیرہ لیپ کر دیکھنے والوں کو خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔لیکن اس کی یہ مصنوعی خوبصورتی اور بناؤ سنگھار جلد ہی اس کا بھانڈا پھوڑ دیتے ہیں۔ذرا پسینہ آیا۔تو چہرے پر لکیریں بن جاتی ہیں کچھ کھانے پینے سے ہونٹوں کی لپ سٹک غائب ہو جاتی ہے وغیرہ جبکہ سادگی پسند عورت کے قدرتی مہیاہ اور لانبے بالوں کی چوٹی دیکھ کر کسی ناگن کا گمان ہوتا ہے۔اور دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہے۔جہاں چار عورتیں مل کر بیٹھی ہوں۔انکا موضوع سخن بال ہی ہوتے ہیں جیسے فلاں عورت کے بال کتنے لمبے ہیں۔فلاں کے بال کتنے گھنگھریا لے ہیں وغیرہ۔

ماہرین آج تک اس بات کا پتہ نہیں لگا سکے۔کہ کیا زمانہ قبل از تاریخ میں بناؤ سنگھار کا رواج تھا یا نہیں۔البتہ ایک بہت ہی قدیم قبر (تیس ہزار سال پرانی) کی کھدائی کے دوران جہاں عورت کی ہڈیاں برآمد ہوئیں تھیں۔وہاں ایک ڈبہ ایسا بھی ملا تھا۔جس میں پوڈر کی قسم کا مرکب تھا۔جسکا تجزیہ کرنے پر پتہ چلا تھا۔کہ وہ پھولوں اور خاک رس کا مرکب تھا ماہرین علم اثار قدیمہ کا خیال ہے۔کہ تیس ہزار سال قبل عورتیں اپنے بدن کو اس پوڈر سے بناتی سنوارتی ہوں

گی۔یہ بات بلاخوف و تردید کہی جاسکتی ہے۔کہ ہر زمانے میں دنیا بھر میں رہنے والی عورتیں خود کو خوبصورت اور حسین بنائے رکھنے کے لیے سنگھار کیا کرتی ہیں۔

چند نامور خواتین کو سنگھار کا شوق جنون کی حد تک ہوتا تھا۔جیسے نیرو کی بیوی جس کا نام پوپہ تھا اپنے جسم کو خوبصورت بنانے کے لیے گدھی کے دودھ سے غسل کرتی تھی۔کہتے ہیں اس کے محل میں پانچ سو دودھ دینے والی گدھیاں ہر وقت موجود رہتی تھیں۔ان کا دودھ دوہنے کے لیے ملازموں کی فوج ہوتی تھی۔ جو سورج غروب ہوتے ہی گدھیوں کا دودھ دوہنا شروع کر دیتے تھے۔اور پوپہ صبح سویرے اس دودھ سے نہاتی تھی۔اس کے علاوہ پوپہ نے کتنے ہی ملازم اس لیے رکھے ہوئے تھے۔کہ وہ شہروں شہروں گھوم پھر کر بناؤ سنگھار سے متعلق نسخے تلاش کر کے لے آئیں کہا جاتا ہے۔انہی ملازموں میں سے کوئی ایشائی خطے سے ہونٹوں کی زیبائش کے لیے سرخی تحفہ لیکر آیا۔جسے پوپا کے ساتھ ساتھ روم کی عورتوں نے اپنے ہونٹوں کی لالی بنالیا۔پوپہ اپنے بناؤ سنگھار کے لیے طرح طرح کی چیزیں استعمال کرتی تھی۔جیسے چیونٹی کے انڈے شہد، انڈے، مرغابی کی چربی، قسم قسم کی جڑی بوٹیاں اور بارہ سنگھے کی ہڈی کا گودا وغیرہ نیا پیرا ترین مرکب معطر بوٹیاں چربی اور کھجور یا زیتون کا تیل ہوتا تھا۔عورتیں اپنی آنکھوں اور بھنوؤں کو خوبصورت بنانے کے لیے چکنا کوئلہ استعمال کرتی تھیں۔اپنی گالوں پر طلائی، نقرئی یا مرجان کا پوڈر لگاتی تھیں۔بناؤ سنگھار کے یہ طریقے صرف امیر گھرانوں میں ہی رائج نہ تھے۔بلکہ لاکھوں کروڑوں خواتین بھی استعمال کرتی تھیں۔مصری خواتین زیادہ بناؤ سنگھار کرتی تھیں آئے دن نئے نئے زیور بنوا کر خود کو حسین بنائے رکھتی تھیں۔جبکہ یونانی عورتوں میں بناؤ سنگھار کا رواج نہ تھا۔ قدیم یونان کی بازاری عورتیں سنگھار ضرور کرتی تھیں۔اور مردوں کو اپنے دام فریب میں پھنسا لیتی تھیں۔

بازاری عورتیں ہر وقت بنی سنوری رہتی تھیں۔اپنے بدن کی جلد کو نرم و ملائم تروتازہ اور سفید رکھنے کے لیے دودھ سے غسل کرتی تھیں۔اپنے سینے پر کھجور

کے تیل کی مالش کرتی تھیں۔ بدن کے نظر آنے والے حصوں پر سفیدہ مل لیا کرتی تھیں۔ گالوں کو سرخی سے لال کیئے رکھتی تھیں۔ جبکہ پلکوں پر کوئلے اور انڈے کی سفیدی کا آمیزہ اس لیے لگاتی تھیں کہ وہ گھنی اور لمبی لمبی دکھائی دیں۔ یہ سارا سامان زیبائش بازاروں میں نہ بکتا تھا۔ بلکہ ہر عورت اسے گھر پر تیار کرتی تھیں۔ اور دوسری خواتین سے چھپا کر بناتی تھی۔ وہ اپنے نسخہ کی حفاظت اپنی جان سے بھی زیادہ کرتی تھی۔

جب اس ظالم سماج کے وحشی درندے کسی عورت کے سر سے شرم وحیا کی چادر نوچ لیتے ہیں۔ تو عورت کے لمبے سیاہ بال کالی گھٹا بن کر اس کے چہرے کو چھپا لیتے ہیں۔ لیکن عورت کے شرم وحیا کے ان محافظوں کو مغرب کی نظر بد نے نگل لیا ہے۔ آج عورت نے بال ترشوانا شروع کر دیئے ہیں۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ماہر کاریگر ہر شہر میں موجود ہیں۔ انہوں نے بیوٹی پارلر بنا رکھے ہیں۔ جہاں کئی کئی طریقوں سے عورتوں کے بال کاٹے اور سنوارے جاتے ہیں۔ انہیں خوبصورت اور جاذب نظر بنانے کے یے طرح طرح کے شمپو، لوشن کریم پوڈر استعمال کر کے عورت کو پری وش بنایا جاتا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ عارضی ہوتا ہے۔ رات کو بستر پر جاتے ہی یہ بناؤ سنگھار غارت ہو جاتا ہے۔ اگلی صبح سب کچھ نئے سرے سے کروانا پڑتا ہے۔ آرائش گیسو کے ماہروں نے فیملی ڈاکٹر کی حیثیت اختیار کر لی ہے۔ اور فیشن کی دلدادہ خواتین کو دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں۔

اگر آپ کسی عورت سے بال ترشوانے کی وجہ پوچھیں۔ تو وہ یہ جواب دیتی ہے کہ آج کے مشینی دور میں کسی کے پاس اتنا وقت نہیں ہے۔ کہ وہ گھنٹوں بیٹھی اپنے لمبے بال سنوارتی رہے۔ لانبے بالوں کو سنوارنا کافی محنت طلب کام ہے۔ یعنی ان کو دھونا۔ ان میں تیل لگانا۔ کنگھی کرنا ہر عورت کے بس کا روگ نہیں ۔جبکہ یہ تینوں کام ایسے ہیں جو بالوں کو ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اور ان کا حسن بھی برقرار رکھتے ہیں۔ یہ وہی بات ہے کہ

درد کے سر کے واسطے صندل بتاتے ہیں طبیب
اس کا گھسنا اور رگڑنا درد سر یہ بھی تو ہے

یہی وجہ ہے کہ آج عورت ہلکے پھلکے بال رکھنا پسند کرتی ہے۔ تاکہ ان کی آرائش پر زیادہ محنت نہ کرنی پڑے۔ ایک اور وجہ یہ بھی بیان کی جاتی ہے کہ لمبے بالوں کو بنانے سنوارنے پر وقت کیوں ضائع کیا جائے۔ جبکہ بازار میں مختلف انداز میں آراستہ کیئے ہوئے مصنوعی بال بآسانی دستیاب ہیں۔ جیسی تقریب ہو اس کے مطابق مصنوی بال مل جاتے ہیں۔

بالوں کی حفاظت

بال دھونا:-

بال ہمیشہ صاف ستھرے رکھنے چاہیں۔ اور یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ لیکن اس کے فائدے بہت زیادہ ہیں۔ بال صاف ہونگے۔ تو ہر طرح کی بیماری سے محفوظ رہیں گے خشکی سیکری ان کے نزدیک نہ آئے گی۔ جوئیں پیدا نہ ہوں گی۔ ان کا قدرتی حسن بھی برقرار رہیگا۔ بصورت دیگر ان میں ہر نقص اور خرابی پیدا ہو جائیگی۔ اس لیے بالوں کی حفاظت ہمارا فرض ہے۔ اور اس فرض سے غفلت کفران نعمت ہے۔

ہر روز بال دھونا ضروری نہیں۔ بال اسی وقت دھوئیں جب وہ میلے ہوں چکٹ جائیں قیمتی صابن یا شیمپو استعمال کرنا بھی ضروری نہیں۔ بالوں کو پہلے گرم پانی سے دھوئیں۔ پھر کوئی اچھا صابن لگا کر اچھی طرح ملیں۔ پھر ٹھنڈا پانی ڈال کر صابن نکال دیں پھر گرم پانی سے دھولیں۔ ایسا کرنے سے بال نکھرے نکھرے اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ باقاعدگی سے کنگھی کرتے رہنے سے بالوں سے

میل اور خشکی دور ہو جاتی ہے۔ بالوں میں سادہ سرسوں کا تیل لگائیں۔ تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے۔ انگلیوں کے سروں کو تیل میں ڈبو کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ تیل لگا لینے کے بعد انگلیوں ہی سے سر کی مالش کریں۔ ایسا کرنے سے تیل جڑوں میں جذب ہو جائیگا۔ جڑیں مضبوط ہوں گی۔ بال نہیں ٹوٹیں گے۔

کچھ ماہرین کا خیال ہے۔ کہ بال روزانہ دھونے سے ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے۔ روزانہ بالوں پر صابن لگانے سے بال خشک اور بھربھرے ہو جاتے ہیں۔ مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کہ بال موسم گرما میں روزانہ کی بجائے ہفتہ میں تین بار اور موسم سرما میں دو بار دھو لئے جائیں۔

بال دھونے کے شیمپو اور دیگر ادویات بازار میں دستیاب ہیں۔ لیکن آپ کوشش کریں۔ کہ بازاری شیمپو وغیرہ سے دور رہیں۔ بال دھونے کا بہترین شیمپو آپ گھر میں آسانی سے تیار کر سکتی ہیں۔ یہ کم خرچ بھی ہوگا۔ اور فائدہ مند بھی

شیمپو بنانے کا طریقہ:-

سنگترے کے چھلکے اچھی طرح کچل کر نگوا سا بنالیں۔ اس کے نصف حصہ کے برابر ریٹھے کے باریک چھلکے کر کے دونوں کو ملا کر پیس لیں۔ اس میں چار گنا پانی ملا کر مٹی یا چینی کے برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ ایک گھنٹہ تک اسے ابلنے دیں۔ پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے کسی کپڑے میں چھان لیں۔ یہ شیمپو بالوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوگا۔

شیمپو کا انتخاب:-

موجودہ دور میں ہر شخص اپنے بالوں کی صفائی کے لیے مخصوص صابن یا شیمپو پسند کرتا ہے۔ وہ ایسے صابن یا شیمپو کا انتخاب کرتا ہے۔ جو بالوں کو ایک خاص چمک دیتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں۔ کہ ہر وہ شیمپو یا صابن جو بالوں کو چمک

دیتے ہیں۔ اچھا انتخاب نہیں ہوتے کیونکہ چمک دینے والے شیمپو اور صابن کسی نہ کسی کیمیکل سے تیار کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے بالوں کو کمزور کر دیتے ہیں۔ جب بھی کوئی شیمپو منتخب کیا جائے۔ یہ بات ضرور ذہین میں رکھ کر کیا جائے کہ آپ اسے فیشن یا مصنوعی خوبیوں کی بنا پر پسند نہیں کر رہے۔ بلکہ اپنے بالوں کی قسم کے اعتبار سے پسند کر رہے ہیں۔ شیمپو نہ تو زیادہ تیز اور نہ بہت ہلکا۔ اگر آپ کا منتخب کیا ہوا شیمپو تیز ہوگا۔ تو آپ کے بالوں کو نقصان پہنچائے گا جبکہ ہلکا شیمپو بالوں کی صفائی نہ کریگا۔ سب سے بہترین شیمپو ”کوکونٹ آئل شیمپو“ ہوتا ہے۔ اسے استعمال کرنے سے بالوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

بال خواہ عورت کے ہوں یا مرد کے۔ دونوں کو عزیز ہوتے ہیں۔ بالوں کی حفاظت جتنی کسی عورت کے لیے مشکل ہوتی ہے۔ اتنی مشکل مرد کے لیے نہیں ہوتی اس کی واحد وجہ یہ ہوتی ہے۔ کہ عورت کے بال لمبے گھنے ہوتے ہیں۔

بال بدن سے باہر ہوتے ہیں۔ جبکہ ان کی جڑیں جلد کے اندر ہوتی ہیں جسم کے دیگر حصوں ریشوں، بافتوں پٹھوں اور خلیوں کی مانند انہیں بھی بدن کے اندر سے خوراک ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بالوں کی مضبوطی، رنگ اور چمک کا تعلق بھی پورے جسم کی صحت اور توانائی سے ہے۔ تندرستی کے معاملے میں مرد کے مقابلے میں عورت کم نصیب ہے۔ کیونکہ قدرت نے اسے تخلیق کا جو مقدس فریضہ سونپ رکھا ہے۔ گویا وہ موت کے منہ سے نکل کر نئی زندگی حاصل کرتی ہے۔ اسے اپنی صحت بحال و برقرار رکھنے کے لیے جتنے جتن کرنا پڑتے ہیں۔ وہ مرد کو نہیں کرنے پڑتے۔ علاوہ ازیں ہر ماہ حیض جاری ہونے سے بھی چند دن بیمار رہتی ہے۔ عورت کو اپنی صحت اور توانائی برقرار اور بحال رکھنے کے ساتھ ساتھ بالوں کی دیکھ بھال کرنے پر بہت زیادہ توجہ دینی پڑتی ہے۔

ہماری غذا دن بدن ناقص اور ملاوٹی ہوتی جارہی ہے۔ حتیٰ کہ ادویات بھی جعلی مل رہی ہیں۔ دوسرے مہنگائی زوروں پر ہے۔ ایک متوسط آمدنی والا گھرانہ نہ تو اچھی غذا استعمال کر سکتا ہے۔ اور نہ ہی اچھی دوا خرید سکتا ہے۔ وہ تو

صرف وقت گزار رہا ہے۔ جب غذا اچھی نہ ہوگی تو صحت کیسے اچھی ہوسکتی ہے۔ کچھ عرصہ پہلے دودھ، مکھن، گھی، ہماری غذا کا بنیادی جزو ہوتے تھے۔ جبکہ آج یہ اشیاء ملنا سخت مشکل ہوگیا ہے۔ تیسرے ماحول بہت زیادہ کثیف ہوگیا ہے۔ سڑکوں پر اتنی موٹر گاڑیاں دوڑتی پھرتی ہیں۔ وہ سب کاربن مونو آکسائیڈ (دھواں) چھوڑتی ہیں۔ جو ضرورت سے کہیں زیادہ بڑھ گیا ہے۔ کہ سانس لینا دشوار ہو چکا ہے۔ انسان تو انسان درختوں، بیل بوٹوں کو بھی ضرورت کے مطابق آکسیجن میسر نہیں آتی۔ ستم بالائے ستم دن بدن باغات کم ہوتے جارہے ہیں۔ بھلا ایسے حالات میں جسم وجان کیونکر سلامت رہ سکتے ہیں صحت کا معیار گرنے سے بالوں کی بیماریوں میں اضافہ ہورہا ہے۔ بالوں کو اسی صورت اچھی حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔ کہ ان کی حفاظت پر خصوصی توجہ دی جائے۔ صرف نسخے اور طریق علاج جان لینے سے بات نہیں بنتی۔ بلکہ ان پر سختی سے عمل کیا جائے تبھی فائدہ حاصل ہوسکتا ہے۔

ہمیں جب بھی کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے۔ یا جسم میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تو ہم سمجھ جاتے ہیں کہ ہمارے جسمانی نظام میں کہیں نہ کہیں گڑبڑ ہے۔ ہم اسے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہی اصول بالوں پر بھی عائد ہوتا ہے کیونکہ بالوں کی خرابیاں بھی جسمانی خرابیوں کے باعث ہی ہوتی ہیں۔ یعنی بالوں کی خرابی بھی جسمانی خرابی کی علامت ہے بیماری اندر پیدا ہوتی ہے۔ اور اس کے اثار باہر سے عیاں ہوتے ہیں۔ جیسے ہی کوئی انسان قوانین صحت کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ تو اسے کوئی نہ کوئی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔ جس کے اثار اور علامتیں بیماری کے بعد ظاہر ہوتے ہیں۔ جوں جوں بیماری بڑھتی جاتی ہے۔ اثار اور علامتیں واضح تر ہوتی چلی جاتی ہیں لیکن ہمارے بدن کی فطری طلب ہوتی ہے۔ کہ کسی نہ کسی طرح بیماری سے نجات حاصل کرلے۔ اسی لیے بدن میں جتنی قوت مدافعت ہوگی۔ اسی قدر بیماری سے نجات پانے میں مدد ملے گی۔

بیماری اور تندرستی کا تعلق آدمی کے طور طریقوں، روزمرہ کے رویوں اور

عادتوں سے ہے۔ بیماری براہ راست بے احتیاطی بد پرہیزی اور بری عادتوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اگر کھانے پینے میں بے اعتدالی روا رکھی جائے۔ اپنی سوچ کو پاکیزہ نہ رکھے۔ تو تندرستی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی ہے۔

عورتوں اور مردوں کے بالوں میں فرق

عورتوں کے بال جب سطح پر نمودار ہوتے ہیں۔ تو قدرے تیزی سے بڑھتے ہیں۔ حالانکہ عورتوں کے بال مردوں کے مقابلے دیر کے بعد نمودار ہوتے ہیں۔ لیکن عورتوں کی نسبت مردوں کی بغل کے بال زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اور ان کے بڑھنے کی رفتار تقریباً دوگنا ہوتی ہے جبکہ عورتوں اور مردوں کے ابروؤں کے بال یکساں بڑھتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ بال اگنے کے وقت سے لیکر قدرتی طور پر جھڑ جانے کے وقت تک مردوں کی نسبت عورتوں کے بال تقریباً 25 فیصد زیادہ مدت تک برقرار رہتے ہیں۔ (بغل کے بالوں کی عمر عورتوں اور مردوں میں تقریباً تقریباً برابر ہوتی ہے۔)

بالوں سے متعلق تحقیق کرنے والے دو مشہور ماہرین حیاتیات (جنکا تعلق براؤن یونیورسٹی سے ہے) ڈاکٹر چنیر اور ڈاکٹر مونٹیگنا اور پنسلوانیا یونیورسٹی کے ایک ماہر جلدیات اور محقق ڈاکٹر اے کلگمان نے کھوپڑی کے بالوں کی طرز ساخت اور رفتار افزائش کو تین مرحلوں میں تقسیم کیا ہے۔

1- سرگرم افزائش کا مرحلہ 2- ٹھیراؤ یا بے حرکتی کا مرحلہ 3- دونوں مراحل کا درمیانی عبوری وقفہ

متذکرہ بالا تینوں ماہرین میں سے ڈاکٹر چنیز کا مشاہدہ خاص اہمیت کا حامل ہے۔ یعنی اگر کسی جانور کے بال بے حرکتی کے مرحلہ کے دوران نوچ لیے جائیں تو سرگرم افزائش کا مرحلہ وقت سے پہلے وجود میں آجائے گا۔ انسانی بالوں کی افزائش کے متعلق اس قسم کی کوئی تحقیق ابھی تک نہیں ہوئی۔ لیکن جب بھی ایسی تحقیق ہوگی۔ یقیناً اس کے نتائج بہت معلوماتی ہوں گے۔

بالوں کی افزائش سے متعلق دلچسپ حقائق:-

بالوں کی افزائش سے متعلق بعض حقائق بہت ہی دلچسپ ہیں۔ جیسے

1- کھوپڑی، داڑھی ،بغل اور زیر ناف بال لمبے اور نرم ہونے کے ساتھ ساتھ اکٹھے دو، دو یا چار چار اگتے ہیں اور ان کا جھکاؤ جلد کی طرف ہوتا ہے۔

2- جسم انسان کے قدرتی بے بال حصے صرف ہاتھوں کی ہتھیلیاں، پاؤں کے تلوے، ہونٹ، پستانوں کی چوچیاں، ناف، پیشاب کی نالی کے سوراخ ہوتے ہیں۔ اگر ان پر بال موجود ہوں تو سمجھ لیں کہ اس کا سبب پیدائشی نقائص ہوتے ہیں۔

3- کھوپڑی کے بالوں کی لمبائی جب دس انچ ہو جاتی ہے۔ تو ان کے بڑھنے کی رفتار گھٹ کر نصف رہ جاتی ہے۔

4- پندرہ سے پچیس سال عمر کے درمیان نوجوان عورتوں کے بال سب سے زیادہ تیزی کے ساتھ اگتے ہیں۔

5- عورتوں کے بال مردوں کی نسبت زیادہ ملائم ہوتے ہیں۔ اور آسانی سے سنوارے جانے والے ہوتے ہیں۔

6- موسم گرما خصوصاً ماہ جون اور جولائی میں پائی جانے والی آب وہوا میں بال بہت تیزی سے بڑھتے ہیں۔ ان دو مہینوں میں رات کے وقت بالوں کے بڑھنے کی رفتار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

7- بالوں کے گھنے پن پر بیماری مستقل اثر ڈالتی ہے۔ جتنی جلدی بیماری کا علاج کیا جائیگا۔ اتنی جلدی بالوں کے جھڑنے کا عمل رک جائیگا۔

8- یہ بات یقین کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ بالوں کا بنیادی رنگ سیاہ ہوتا ہے۔ (سوائے سفید بالوں کے) جبکہ تمام مخلوط رنگ آکسیجن کے کیمیائی عمل اور اسی سیاہ رنگ کے انتشار سے وجود میں آتے ہیں۔

9- جلد اور بالوں کی رنگت میں ایک ہی کیمیائی عمل سے اضافہ ہوتا اسی لیے سورج کی بنفشی شعاؤں کا دونوں (جلد اور بال) پر براہ راست اثر ایک ایسا معمہ بنا ہوا ہے۔ جسے اب تک حل نہیں کیا جا سکا۔ معمہ یہ ہے کہ یہی شعاعیں (غیر بنفشی) بالوں کی رنگت کو ہلکا مگر جلد کی رنگت کو گہرا کیوں کر دیتی ہیں؟

10- تحقیقی اداروں میں کام کرنے والے محققین نے بالوں سے رنگوں کو نکال کر اور ان کے اجزاء کو الگ الگ کر کے دیکھا۔ تو معلوم ہوا۔ کہ بالوں کے مختلف رنگوں کی آمیزش اس طرح ہوتی ہے۔

سنہرے بال	سرخ اور زرد رنگ
سرخ بال	سرخ رنگ (سیاہ یا زرد رنگ کی کمی بیشی کے ساتھ)
سیاہ بال	خالص سیاہ رنگ
ریتلے بھورے بال	ناخالص سیاہ رنگ

بھورے اور سفید بالوں کا راز:-

سائنسی اصولوں کی رو سے بھورے بالوں کا الگ کوئی قدرتی وجود نہیں ہے۔ اگر کوئی وجود ہوتا ہے تو فیشن کی شوقین خواتین فطری طور پر گہرے بھورے بال اگانے کا کوئی نہ کوئی طریقہ ضرور ڈھونڈ نکالتیں۔

بالوں سے متعلق جو بات سامنے آچکی ہے۔ وہ اس طرح ہے بال کم و بیش اپنی رنگت میں رہتے ہیں یا پھر سفید ہو جاتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ ایسے بال جو سفیدی پذیر ہوتے ہیں۔ اردگرد کے قدرتی رنگ کے بالوں میں گڈمڈ ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمیں بھورے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ سفید بال جب سرخ یا سنہرے بالوں میں خلط ملط ہو جاتے ہیں۔ تو وہ بھی ہمیں بھورے دکھائی دینے لگتے ہیں یا ہم انہیں بھورے خیال کرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ رنگوں کی یہ آمیزش بھی صحیح معنوں میں بھوری نہیں ہوتی۔ یہ دراصل نظر کا دھوکہ ہوتا ہے۔

بال اپنی اپنی رنگت ان بنیادی سیاہ ذرات سے حاصل کرتے ہیں جنہیں بالوں کی ڈھلیں اپنے اندر لئے رہتی ہیں۔ بالوں کی رنگت کی تخصیص نسلی حسب نسل یا موروثی سے کی جاتی ہے۔ کیونکہ یہ ہی تمام امتیازی خصوصیات کو ایک پشت سے دوسری پشت میں منتقل کرتی ہے۔ جبکہ سرخ بالوں کا اپنا ایک مخصوص رنگ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرخ بال بنیادی سیاہ رنگ کا اثر قبول نہیں کرتے چونکہ جلد اور بالوں میں رنگت ایک ساتھ آتی ہے اس لیے سرخ یا سنہرے بالوں والے لوگوں میں یہ کمزوری ہوتی ہے کہ دھوپ میں مسلسل رہنے کے بعد ان کے چہروں پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔

خالص اور اصل نیگروز کے بالوں اور جلد کا رنگ سیاہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے خون میں آبائی یعنی موروثی رنگ برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ان کے بال قدرتی سرخ یا سنہرے نہیں ہوتے۔ کیونکہ مخلوط خون کی وجہ سے نیگروز کے بالوں کی رنگت سیاہی میں قدرے ہلکی ہوسکتی ہے۔ جیسے ہی سیاہ ذرات کی مقدار ختم ہو جاتی ہے۔ تو بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس قدرتی عمل کو آسان الفاظ میں یوں بیان کیا جا سکتا ہے۔ کہ عمر کے ساتھ ساتھ رگوں میں خون کی گردش کی رفتار دھیمی پڑ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے بالوں کو درکار غذائی ضروریات کی فراہمی میں کمی واقع ہونے لگی ہے۔ یہاں تک کہ بنیادی رنگ کے ذرات کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اور جلد خشک ہو جاتی ہے۔

جب کسی نوجوان بالغ عورت یا مرد کے بال وقت سے پہلے بھورے ہونا شروع ہو جائیں۔ تو یہ اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں۔ کہ رنگ کے ذرات بننے میں کوئی نہ کوئی طبعی خرابی پیدا ہوگئی ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہیکہ ایک ہی خاندان کے کئی ارکان ایک ساتھ اوائل عمر میں اس صورت حال سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

گویا بالوں کے بھورے ہو جانے کا ان کی ساخت یا افزائش سے کسی قسم کا کوئی تعلق نہیں۔ پھر بھی بنیادی رنگ کی مقدار کی کمی ہونا بیرونی اسباب بالعموم جذباتی کیفیات کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔ انسان اعتقادات کی تاریخ کے آغاز سے اب

تک عام خیال یہی چلا آ رہا ہے۔ کہ غیر معمولی اور طویل اعصابی دباؤ اور کھنچاؤ کے باعث بال سفید ہو جاتے ہیں۔ بڑی حد تک سائینس بھی اس نظریہ کی تصدیق کرتی ہے۔

متعدد بار اخبارات میں یہ پڑھنے میں آیا ہے۔ کہ انتہائی شدید اعصابی دباؤ کی وجہ سے فلاں شخص کے بال راتوں رات سفید ہو گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ایسے حادثوں کے معتبر سائنسی تذکروں کا بہت زیادہ حال سامنے نہیں آیا۔ تاہم دو برطانوی ڈاکٹروں، برابول اور فری مین نے جن کی معتبری ہر قسم کے شکوک وشبہات سے بالاتر ہے نے ایک ایسے واقعہ کا وضاحت سے ذکر کیا ہے۔ اس واقعہ کا تعلق ایک 18 سالہ سفید فام فوجی جوان سے ہے۔ جو دوسری جنگ عظیم میں تین میل کی اذیت ناک مسافت طے کر چکا تھا۔

ایک روز اچانک اس کے سینے میں درد اٹھا۔ درد اتنا شدید تھا کہ نوجوان بیہوش ہو گیا۔ اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے اسے چیک کرنے کے بعد کہا کہ ظاہری طور پر اس میں کسی شدید بیماری کا کوئی ثبوت نہیں ملا۔ پھر بھی اسے ہسپتال میں داخل کرا دیں۔ نوجوان کو ڈاکٹر کی ہدایت پر ہسپتال میں داخل کرا دیا گیا۔ ہسپتال میں رات بھر اس کا علاج جاری رہا۔ مریض ساری رات بے چین رہا۔ اضطراب کے عالم میں وہ ایسی نشانیاں بتاتا رہا۔ جو اعصاب کے جواب دے جانے کا واضح اشارہ تھیں۔ سورج طلوع ہونے سے کچھ پہلے پتہ چلا۔ کہ اس کے سارے بال جو پہلے گہرے بھورے رنگ کے تھے۔ بالکل سفید ہو چکے تھے۔ اور اگلے چند دنوں میں ان سفید بالوں کی لٹیں اس کی پیشانی کے اوپر گرتی رہیں۔

جسم کو چور چور کر دینے والے محاذ جنگ کا متذکرہ بالا تجربہ ایسے اتفاقیہ حادثہ کا باعث دکھائی دیتا ہے۔ جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انتہائی جذباتی دباؤ حیرت انگیز تیزی کے ساتھ رنگوں کے ذرات میں انتشار پیدا کر دیتا ہے۔ اور ان ذرات کا وجود ختم ہوتے ہی بال فوراً سفید ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر بال ایک دم یا اچانک سفید یا بھورے نہیں ہوتے ۔ بلکہ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے توں توں ان میں بھوراپن آتا جاتا ہے ۔ چونکہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذا کے جزو بدن بننے کے فعل میں کمزوری آتی جاتی ہے ۔ ہاضمہ کے نظام میں خلل واقع ہونے لگتا ہے ۔ نسوں میں حیاتین ، نمکیات ، لحمی ، اور نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ چکنائی کو جذب کرنے کی صلاحیت بھی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے ۔ انہی بنیادی غذائی عناصر کی ناکافی تحلیل کا اثر بالوں کو بھورا بنا دیتا ہے ۔

بالوں پر بیماریوں کا اثر

بعض بیماریاں ایسی ہوتی ہیں ۔ جو بالوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جیسے تیز بخار ٹائیفائڈ وغیرہ کے دوران مریض کے سر کے بال گر جاتے ہیں ۔ اور اس وقت تک دوبارہ نہیں آگتے جب تک مریض بخار میں مبتلا رہتا ہے ۔ مریض کا سر گنجا ہو جاتا ہے ۔ جیسے ہی اس کی صحت بحال ہوتی ہے ۔ اس کے جسم میں دوران خون اپنی پہلی حالت پر واپس آجاتا ہے ۔ مریض کے بال نئے سرے سے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں ۔ ان کو واپس لانے کے لیے کسی قسم کی ادویات استعمال کرنے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی ۔

بیماری کے دوران بال گرنے کی وجہ سے بعض مریض پریشان ہو جاتے ہیں ۔ اور اس پریشانی کو دور کرنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر مختلف ادویات اور ٹانک استعمال کرنے لگ جاتے ہیں ۔ سر پر مختلف قسم کے تیل لگانا شروع کر دیئے ہیں ۔ مگر انہیں ان ادویات ، ٹانک کا کچھ بھی فائدہ نہیں پہنچتا ۔ ایسے لوگوں کو ایک بات ہر وقت اپنے ذہن میں رکھنی چاہیے کہ بیماری کے دوران بالوں کا گرنا ایک قدرتی عمل ہے ۔ اور اس عمل میں رکاوٹ نہیں ڈالنی چاہیے ۔ ممکن ہے کہ ٹانک اور ادویات استعمال کرتے رہنے سے وہ بالوں کو اگانے میں کامیاب ہو جائیں لیکن انہیں فائدہ کی بجائے نقصان پہنچے گا ۔ ایسا کرنے سے بالوں کے نئے ''فالی کل'' کے پیدا ہونے کے عمل میں رکاوٹ پڑ

جاتی ہے ۔ کیونکہ یہ ''فالی کل'' پرانے بالوں کی جگہ نئے مضبوط اور صحت مند بالوں کو جنم دیتے ہیں ۔ ایسے لوگوں کو یہ بھی نہیں بھولنا چاہیے کہ جتنی جلدی پرانے بال گریں گے ۔ اتنی ہی تیزی سے نئے صحت مند اور مضبوط بال نئی جڑوں کے ساتھ تازہ دم ''فالی کلز'' سے پیدا ہو کر پرانے بالوں کی جگہ لے لیں گے ۔

دماغی محنت کا بالوں پر اثر

کچھ لوگ یہ کہتے ہیں کہ زیادہ دماغی کام کرنے اور زیادہ سوچ بچار کرنے والے کے سر کے بال گر جاتے ہیں ۔ اور اپنے اس خیال کی تائید میں یہ دلیل دیتے ہیں کہ جس راستے پر آمد و رفت زیادہ ہوتی ہے ۔ وہاں گھاس نہیں اگتی ۔ ان کی یہ دلیل بے وزن معلوم ہوتی ہے کیونکہ راستہ اور بال دو الگ الگ چیزیں ہیں ۔ راستے پر بے شک گھاس نہیں اگتی مگر دماغ کے بارے میں ان کی یہ رائے درست نہیں ہے ۔

وٹامن کی کمی اور بالوں کی بیماریاں

خون کی گردش کی کمی اور گندے خون کی وجہ سے بالوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ دیہات میں رہنے والے لوگوں کے نہ تو بال جھڑتے ہیں اور نہ جلد پکتے ہیں ۔ پہاڑی علاقوں میں رہنے والوں کے بال دیہات اور شہر میں رہنے والوں کی نسبت زیادہ خوبصورت اور پرکشش ہوتے ہیں ۔ آپ یہ سن کر حیران ہونگے کہ چین کے لوگوں کے بال کبھی نہیں جھڑتے ۔ یہی حال آئرش لوگوں کا ہے ۔ بالوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے تمام وٹامن بی ، لوہا ، اور آیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اگر یہ چیزیں ہماری غذا میں کم ہو جائیں ۔ تو ہمارے بالوں کو بیماریاں لگ جاتی ہیں ۔ یہ اجزاء خوراک کی شکل میں فائدہ پہنچاتے ہیں ۔ دوا کی شکل میں اتنا مفید ثابت نہیں ہوتے ۔ یہ سارے اجزاء ہمیں گندم ، دالوں ، گوشت اور انڈوں سے حاصل ہو سکتے ہیں ۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ کھانا زورہضم ہو ۔ طاقت بخش ہو ۔ صحیح طور پر پکایا گیا ہو اور خوب چبا چبا

کر کھایا جائے۔ تو جزو بدن ہو کر ہمیں صحت مند بناتا ہے۔ اور صحت مند انسان
کے بال بھی صحت مند ہونگے۔ اگر اس کے برعکس نہ کھانا صحیح طریقہ سے پکایا گیا
ہو۔ اور نہ ہی چبا چبا کر کھایا جائے۔ تو وہ دیر سے ہضم ہوگا۔ علاوہ ازیں ایسا کھانا
ثقیل بن جاتا ہے۔ جس کے کھانے کا ہمیں فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ ایسے کھانے
کے تمام اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ گندم کے دلیہ میں سارے وٹامن۔ بی کے
علاوہ کیلیشم، لوہا۔ فاسفورس وغیر قدرتی معدنیات کے اجزاء بھی آسانی سے میسر
آسکتے ہیں۔ اور یہ سستے بھی ہوتے ہیں۔ دالیں، ہری سبزیاں خصوصاً ہرے پتوں
والی سبزیاں۔ لوہے، تابنے اور دیگر معدنی اجزاء کا ذخیرہ ہوتی ہیں۔ اس طرح
تازہ پھلوں میں بھی نہایت طاقت بخش اور قدرتی معدنی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔
جبکہ بالوں کے رنگ کے لیے آیوڈین بہت ضروری ہے۔ یہ سمندری معدنیات
اور مچھلیوں میں بافراط پایا جاتا ہے۔ لیکن ان کا زیادہ استعمال ''ٹارک سن'' پیدا
کرتا ہے۔ لہٰذہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جانے والا آیوڈین ہی صحت کو فائدہ
پہنچاتا ہے۔ کیلا اور گاجریں آیوڈین کی کانیں ہیں۔ گاجر کا رس زور ہضم ہوتا
ہے۔ جہاں یہ انسانی جسم میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ وہاں یہ بالوں کی تندرستی کے
لیے بھی بے مثال ثابت ہوتا ہے۔

جسمانی کمزوری اور بہت زیادہ الجھنیں بالوں کو وقت سے پہلے سفید کر
دیتی ہیں۔ جبکہ سب سے بڑی وجہ خوراک کی کمی ہے۔ جو شخص طاقت بخش، زود
ہضم اور متوازن خوراک کو ہمیشہ اولیت دیتا ہے۔ وہ ہر قسم کی جسمانی بیماریوں
سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے بال بھی وقت سے پہلے نہ ہی سفید ہوتے ہیں اور نہ
ہی پکتے ہیں۔

بال اور نقصان دہ کثافتیں

یوں تو بال خواہ مرد کے ہوں یا عورت کے دونوں کو عزیز ہوتے ہیں۔
مردوں کے مقابلے عورت کے لیے بالوں کی حفاظت جس قدر مشکل اور پریشان

کن ہے۔ اتنی مردوں کے لیے نہیں۔

گو بال ہمارے بدن سے باہر ہوتے ہیں۔ لیکن ان کی جڑیں جلد کے
اندر ہوتی ہیں۔ جسم کے دوسرے حصوں جیسے ریشے، بافتیں، پٹھے، اور خلیوں کی
طرح بال بھی اپنی خوراک بدن کے اندر حاصل کرتے ہیں اس لیے بالوں کی
چمک، رنگ اور مضبوطی کا تعلق پورے بدن کی صحت اور توانائی سے ہے۔

عام حالات میں بدن اپنی کثافتوں اور فضلے کو ٹھکانے لگانے کی صلاحیت
رکھتا ہے۔ اگر یہ کثافتیں بڑھتی رہیں۔ اور بدن میں ذخیرہ ہوتی رہیں۔ تو سمجھ لینا
چاہیے۔ کہ اندر کا صفائی کا عملہ کام چور ہے۔ بیمار ہے کمزور ہے یہ پھر آپ خود
بڑے پیمانے پر بد پرہیزی کر رہے ہیں۔ اور آپ کی سرگرمیاں نہایت تشویشناک
صورت اختیار کر گئی ہیں۔ جن کی وجہ سے آپ اپنے اندر کثافتوں کی بھرمار کر رہے
ہین دراصل صفائی کے عملہ کی نااہلی اور کام چوری آپ کی بے تدبیری کی وجہ سے
ہے۔

کثافتوں کا مسئلہ بہت ہی اہم ہے۔ صحت کی خرابی میں ان کا بڑا ہاتھ
ہے۔ اور انہی کی وجہ سے بالوں کے عارضے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ کبھی بھی یہ
خیال دل میں نہ لائیں۔ کہ آپ کی بے تدبیری بے احتیاطی یا بد پرہیزی کا اثر
صرف آپ کے بدن پر پڑیگا۔ اور آپ کے بال محفوظ رہیں گے۔

کثافتوں کی بھرمار بارے ایک بات یہ بھی ذہین میں رکھیں کہ اگر
کثافتوں کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے۔ تو بدن اپنے اندرونی نظام ہی سے ان
کا قلع قمع کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر کثافتیں حسب معمول خارج نہیں ہوتیں۔
تو جسم کے اندر ذخیرہ ہو جاتی ہیں۔ ہم یہ امید کرتے رہتے ہیں کہ جسم انہیں کسی
مناسب موقع پر ٹھکانے لگا دے گا۔ یہ صورت حال بہت ہی خطرناک ہے۔ کیونکہ
یہ بالوں کی خرابی کا باعث بن جاتی ہے۔ صحت جسمانی کے ماہرین نے اس بات کا
پتہ لگا لیا ہے۔ کہ جب کثافتیں جمع ہونے لگتی ہیں۔ تو جسم کسی ایسے حصہ کا انتخاب
کرتا ہے۔ جو کم اہم اور کم ضروری ہو۔ ہمارے جسم میں چندیا بہترین سٹور ہے۔

جن لوگوں کے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ یا کسی اور عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اکثر یہ دلیل دیتے ہیں۔ کہ بالوں پر نزلہ گر گیا ہے۔ جبکہ اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ سر کی جلد اور بالوں کی جڑوں میں کثافتیں جمع ہو چکی ہوتی ہیں۔

کثافتوں کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں۔ جو زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں یا کھانے میں بد احتیاطی سے کام لینے والے اور بُری عادات کے حامل لوگ ہوتے ہیں۔ اگر ہم کم کھائیں۔ کبھی کبھی کھانے کا ناغہ کریں یعنی روزہ رکھیں تو ہمارے جسم میں کثافتیں جمع ہی نہیں ہوسکتیں۔

بالوں کی افزائش اور صحت اس امر کی نشاندہی کرتی ہیں۔ کہ ہم تندرست ہیں اور ہمارے جسمانی اعضاء صحیح طور پر کام کر رہے ہیں۔ لیکن ہمارا بدن ہمارے بالوں، چندیا اور سر کی جلد کو چنداں اہمیت نہیں دیتا۔ یہی وجہ ہے کہ بدن سر پر کثافتوں کا ڈھیر لگا دیتا ہے۔ اگر آپ کثافتوں سے چھٹکارا چاہتے ہیں تو اپنی خوراک پر قابو پائیں آپ کے بال خود بخود صحت مند رہیں گے۔

کثافت جب جسم کے کسی عضو یا بافت میں جمع ہو جاتی ہے۔ تو اس کی مقدار بڑھتی ہی رہتی ہے۔ پھر جسمانی نظام اور اس کی حفاظتی قوت اس کا قلع قمع کرنے میں لگ جاتی ہے۔ اس کی ہر ممکن کوشش ہوتی ہے کہ انسان اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہے۔ بدن کا نظام اور اس کی حفاظتی قوت کی عام طور پر کوشش ہوتی ہے۔ کہ وہ اس جمع شدہ کثافت کو کسی آسان راستے سے خارج کرے۔ اس عمل میں بحرانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اور یہ بحران نزلہ، زکام، چھالے، خارش، سوزش اور اسہال کی صورت ظاہر ہوتا ہے۔ صفائی کے اس عمل کو بدن کی مساعی کے ہم آہنگ کر کے پایہ تکمیل کو پہنچایا جائے تو اس سے بدن میں تازگی اور شادابی آ جاتی ہے۔ اور جسم کی حالت پہلے سے بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

اگر کثافت سے چھٹکارا پانے کے بعد غذا کی طرف ٹھیک ٹھیک دھیان دیا جائے۔ تو جو طاقت ہمارا بدن زائل کر چکا ہوتا ہے۔ وہ دوبارہ عود کر جاتی ہے۔ بدنی نظام کی ادور ہالنگ بھی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اکثر لوگوں کو یہ کہتے سنا گیا ہے۔ کہ بخار

اسہال یا نزلے زکام کے بعد وہ خود کو بہت بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ ایسا تبھی ہوسکتا ہے۔ کہ ہم اس بحران پر دانشمندی سے قابو پائیں۔ یعنی جسم کی طلب اور اس کے احکام کے مطابق عمل کریں۔ یعنی بحران کے دنوں مکمل آرام کریں اور غذا میں صرف تازہ پھل استعمال کریں۔ پھلوں کا استعمال بھی ایک قسم کا فاقہ ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے نظام ہضم پر زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔ جبکہ توانائی برقرار رہتی ہے۔ اگر اس کے برعکس مریض کو مرغن اور لذیذ کھانے کھلاتے رہیں۔ تو اندرونی صفائی کا کام رک جائیگا۔ اور کثافتیں بڑھنا شروع جائینگی۔ عین ممکن ہے کہ مرض بڑھ کر خطرناک صورت اختیار کر جائے۔

جب بحران شروع ہو جائے۔ تو ادویات زیادہ استعمال نہیں کرنی چاہیں۔ کیونکہ آدھا مرض تو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے ختم ہو جاتا ہے۔ اور باقیماندہ ادویات کے استعمال کرنے سے ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی معالج ایسی ادویات تجویز کرتا ہے۔ جس سے مرض دب جاتا ہے۔ یوں کثافتوں کے اخراج کا عمل رک جاتا ہے۔ طب مشرق کا اصول اس کے الٹ ہے۔ اس میں مرض کو دبانے کی بجائے اس کا اصل سبب دور کرنے کی سعی کی جاتی ہے۔ ایسا طریقہ علاج جو کثافتیں نکالے۔ مگر بدن کی امداد نہ کرے۔ وہ درست علاج نہیں۔ کیونکہ ایسے علاج سے زہریلے مادے اور فضلے نظام کے اندرہ جاتے ہیں۔ وہ کسی وقت بھی خطرے کا باعث بن سکتے ہیں۔ کثافتیں جن کو ہم زہریلا مادہ کہتے ہیں۔ جسمانی نظام انہیں قبول نہیں کرتا۔ اور اگر ہم زبردستی اس پر ٹھونسنے کی کوشش کریں۔ تو یہ ہماری زبردست غلطی ہوگی۔ اس کے برعکس اگر ہم جسم کو قدرتی طور سے کثافتیں خارج کرنے کی اجازت دیدیں۔ اور اس دوران ایسی دوا اور غذا بھی دیتے رہیں۔ جو اوور ہالنگ میں معاون ثابت ہو۔ تو اس سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ اس میں شک نہیں کہ بحران کے دوران بے ارامی اور بے چینی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن انجام کار اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔

بحران میں ذہنی پریشانی کا ہونا بھی لازمی ہے۔ یہ پریشانی اس وقت

ہوتی ہے۔ جب بدن چندیا، سر کی جلد اور بالوں کی جڑوں میں کثافتیں لگاتار جمع ہوتی رہیں۔ اور بدن کی صلاحیت اتنی نہ ہو کہ ان کو رفع کر سکے۔ تو بال جھڑنے لگ جاتے ہیں اور چندیا گنجی ہو جاتی ہے۔ گو اس گنجے پن سے جسم کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن انسان ذہنی پریشانی کا شکار رہتا ہے اگر ہم چاہتے ہیں کہ جسم کے عارضوں اور گنجے پن سے خود کو محفوظ رکھیں تو اپنے جسم کے اندر کثافتیں جمع نہ ہونے دیں کیونکہ یہ کثافتیں تندرستی کی دشمن ہیں۔

بالوں کی صفائی

ہر عورت، مرد کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال خوبصورت، چمکدار اور پائیدار ہوں اپنے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے وہ مقدور بھر کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ لیکن انہیں بالوں کی صفائی کے طریقوں بارے صحیح معلومات نہیں ہوتیں۔ وہ تو بس اتنا جانتے ہیں۔ کہ جب وہ نہاتے ہیں۔ بالوں کو صابن یا شیمپو سے خوب مل مل کر دھوتے ہیں۔ اور تولیہ سے خشک کر کے کنگھی کر لیتے ہیں۔ مردوں کی بال چمکدار خوبصورت اور پائیدار بنانے کی خواہش ایام جوانی تک قائم رہتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں یہ خواہش مرتے دم تک جوان رہتی ہے۔

بالوں کو دھونے کا عمدہ طریقہ ہماری دیہات کی رہنے والی بڑی بوڑھیاں استعمال کرتی ہیں وہ رات کے وقت سوکھے ہوئے آملے تھوڑے سے پانی میں بھگو کر رکھ دیتی ہیں۔ صبح کو ان بھیگے ہوئے آملوں کو اپنے بالوں میں لگا لیتی ہیں۔ اور پھر پانی سے دھو لیتی ہیں۔ اس طرح کرنے سے بالوں کے ساتھ ساتھ پورے بدن کی صفائی ہو جاتی ہے۔ چونکہ صفائی نصف ایمان کہلاتی ہے۔ اگر بدن صاف نہ ہو تو عبادت نہیں ہو سکتی۔

دیہاتی عورتیں اکثر دہی سے بال دھوتی ہیں۔ یہ بھی اچھا طریقہ ہے۔ لیکن بالوں کی صفائی اور بدن کی صفائی میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔ بالوں کی صفائی میں کافی وقت لگ جاتا ہے۔ جبکہ بدن کی صفائی کم وقت لیتی ہے اکثر لوگ یہ سمجھ

لیتے ہیں کہ روزانہ نہانے سے بال بھی صاف ہو جاتے ہیں ان کا یہ خیال غلط ہے۔ نیز یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر بار جب غسل کیا جائے تو بال بھی دھوئے جائیں ایسا کرتے رہنے سے بالوں کو فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بالوں کو کب دھویا جائے؟ اور ہفتہ میں کتنی بار دھویا جائے؟

اس سوال کا جواب عورت یا مرد کے پیشے، کاروبار، مصروفیت کی نوعیت اور ماحول جس میں وہ رہتے ہیں پر منحصر ہے۔ اگر کوئی عورت اپنے گھر کے تمام کاج جیسے جھاڑو پھیرنا اور جالے اتارنا فرنیچر کی جھاڑ پونچھ کرنا کھانا پکانا وغیرہ خود کرتی ہے تو ایسی عورت کے بال جلد میلے ہو جائیں گے۔ اگر وہ گرد و غبار کا کام کرتے وقت اپنے سر کے بالوں پر دوپٹہ یا رومال باندھ لیا کرے تو اس کے بال کام کرنے کے باوجود صاف رہیں گے۔ اس کے برعکس ایک عورت نے گھر کے کام کاج کے لیے نوکرانی رکھی ہوئی ہے۔ اور جب خادمہ صفائی وغیرہ کرنے لگتی ہے تو گھر کی مالکن اس اڑنے والی دھول مٹی سے بچنے کے لیے کسی ایسی جگہ جا بیٹھتی ہے۔ جہاں گرد و غبار نہیں پہنچ سکتا۔ تو ایسی عورت کے بال صاف ستھرے رہتے ہیں۔

مردوں کا بھی یہی معاملہ ہے۔ جو مرد رنگ روغن سپرے اور دھول مٹی کا کام کرتے ہیں۔ ان کے بال جلد میلے ہو جاتے ہیں۔ ان کے مقابلے وہ لوگ جو دفتروں میں کام کرتے ہیں اور سارا دن بند کمروں میں رہتے ہیں۔ ان کے بال کم میلے ہوتے ہیں۔ جو لوگ زیادہ پیدل چلتے رہتے ہیں۔ ان کے بال بھی سڑکوں پر اڑنے والی دھول مٹی اور گاڑیوں کے دھوئیں کی وجہ سے جلد میلے ہو جاتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں امراء یا اعلیٰ افسران جو کاروں میں سفر کرتے ہیں۔ ان کے بال صاف رہتے ہیں۔

جن لوگوں (عورت۔ مرد) کے بال صاف رہتے ہیں۔ انہیں بالوں کو دھونے کے لیے صابن یا شیمپو کی ضرورت نہیں۔ گرمی کے موسم میں پسینہ خارج

ہوتا ہے۔ پسینے میں اندرونی نمکیات بھی باہر نکل آتے ہیں۔ اگر بالوں کو سادہ پانی سے دھولیں تو نمکیات بھی دھل جاتے ہیں۔ صاف بال اگر مہینہ میں دو یا تین بار دھولئے جائیں تو کافی ہے۔ بال اس وقت دھونے چاہیں جب وہ میلے ہوں۔

امراض گیسو کے کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ بالوں کو بار بار دھونا درست نہیں۔ ایسا کرنے سے سر کی جلد خراب ہو جاتی ہے۔ ان کے اس خیال کی تصدیق تجربات سے ثابت نہیں ہوسکی۔ کیونکہ تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بالوں کو دھونے کے لیے صابن کا کثرت سے استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کی وجہ سے بھی معقول ہے۔ صابن میں کاسٹک سوڈا ملا ہوا ہوتا ہے۔ جو تیز چیز ہے۔ اور انسانی جلد کو کاٹتا ہے۔ اگر بالوں کو دھوتے ہوئے صابن کا استعمال کم کیا جائے۔ تو اس میں کوئی حرج نیز ایسا کرنے سے سر کی جلد بھی متاثر نہیں ہوتی۔

کچھ لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ بار بار بال دھونے سے ان کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بالوں کی قدرتی چمک اور چکناہٹ زائل ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ خیال بھی تجربے سے ثابت نہیں ہوسکا۔ ہماری بہت سے خواتین کو وہم کا مرض ہوتا ہے۔ وہ ہر وقت یہی خیال کرتی رہتی ہیں۔ کہ ان کے بال صاف نہیں بلکہ میلے ہوگئے ہیں۔ جبکہ ان کے بال صاف ہوتے ہیں۔ ان کے سر کی جلد بھی صاف ہوتی ہے لیکن جب تک وہ بالوں کو دھو نہ لیں ان کی تسلی نہیں ہوتی اور نہ ہی انہیں چین آتا ہے۔ بالوں کو بار بار دھونے کی ضرورت نہیں مرد حضرات اپنے بال ہفتہ میں ایک بار اور عورتیں ہر دس دن بعد بال دھولیا کریں تو بہت بہتر ہے۔

جہاں تک سوال کے پہلے جز یعنی ''بال کب دھوئے جائیں'' کا تعلق ہے تو اس کا جواب بہت ہی آسان ہے کیونکہ سر کی جلد یہ بتا دیتی ہے کہ بال کب دھوئے جائیں۔ علامات یہ ہوں تو بال دھولینے چائیں۔ بالوں میں گرد اٹی ہوئی ہو۔ بال چکٹ ہو چکے ہوں۔ سر بھاری رہتا ہو یا طبعیت بوجھل رہتی ہو۔ سر کے بالوں میں انگلیاں پھریں تو بالوں کا ہلکا پن غائب ہو جاتا ہے۔ اگر بال صاف ہوں تو وہ پھول مانند ہوتے ہیں بال دھو لینے سے سر کی گرانی غائب ہو جاتی ہے۔

جلد کے مسام کھل جاتے ہیں خون آزادی سے گردش کرنے لگتا ہے۔ فرحت محسوس ہوتی ہے ایسا محسوس ہوتا ہے۔ جیسے سر سے ایک بھاری بوجھ اتر گیا ہے۔

بالوں کی خشکی (بھوسی)

بالوں میں خشکی یا بھوسی پیدا ہونا اصل میں نزلے کی علامت ہے۔ ہمارا بدن نزلے کی مدافعت کرتا ہے۔ اور خشکی سر کی جلد پر آجاتی ہے۔ جب یہ نزلی کثافت جمع ہو جاتی ہے تو ہمارے بالوں کی جڑیں کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ نزلہ جسے ایک معمولی مرض خیال کیا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ہمیں نقصان پہنچاتا ہے۔ لہٰذہ اس کا فوراً علاج کرنا چاہیے۔ اگر یہ جڑ پکڑ جائے تو صحت کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے کئی امراض کی راہ ہموار ہو جاتی ہے۔ اور یوں یہ بڑی تباہی مچاتا ہے۔

نزلہ سے غفلت نہیں برتنی چاہیے۔ یہ نہ صرف بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ گلے، آنکھوں، دماغ اور پھیپھڑوں کا بھی دشمن ہے۔ جونہی سر میں خشکی پیدا ہو جائے تو سر کو اچھی طرح دھولینا چاہیئے۔ عام حالات میں بال ہفتہ میں ایک بار دھوئے جاتے ہیں لیکن خشکی بھوسی کی وجہ سے ہفتہ میں دو۔ تین بار دھوئے جائیں۔ اگر سر کی خشکی زیادہ ہو تو بال روزانہ دھونا مفید ہے۔ اگر بالوں میں بھوسی بری طرح اٹ جائے۔ تو پہلے بالوں کی جڑوں کو انگلیوں سے خوب اچھی طرح ملیں۔ ایسا کرنے سے اس کی تہیں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ پھر کنگھی پھیرنی چاہیے۔ کنگھی پھیرنے سے خشکی بھوسی جڑ سے اکھڑ جاتی ہے۔ یوں بالوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ سر کو دھونے سے سر صاف ہو جاتا ہے۔

کنگھی کرنا

بالوں کی صحت کے لیے کنگھی بہت ہی مفید شے ہے۔ کنگھی کرنے سے بالوں میں سے گرد نکل جاتی ہے۔ میل دور ہو جاتا ہے۔ سر کی جلد صاف ہو جاتی ہے روزانہ باقاعدگی کے ساتھ کنگھی کرنی چاہیے۔ اس طرح بالوں کی ڈرائی

دھورہی ہیں۔اگر سر کی جلد گندی ہوتو طرح طرح کی خرابیاں پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔اسی لیے بالوں کے ساتھ ساتھ جلد کو بھی اچھی طرح دھونا اور صاف کرنا ضروری ہے۔

لوگوں میں بہت سی غلط باتیں مشہور ہیں۔ان میں سے ایک بات یہ بھی ہے کہ پانی بالوں کی نقصان پہنچاتا ہے۔اس بات میں ذرا برابر بھی حقیقت نہیں۔ یہ بات ان کمپنیوں نے پھیلائی ہے۔جو صابن شیمپو اور ہیر ٹانک تیار کرتی ہے۔ ان کمپنیوں نے لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات بٹھادی ہے۔کہ ''پانی بالوں کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ پانی سے سر دھونے سے بال گرنا شروع ہوجاتے ہیں۔ ان میں خشکی پیدا ہوجاتی ہے۔بالوں کی چمک ختم ہوجاتی ہے'' آپ شاید یہ جان کر حیران ہونگے۔کہ کوئی اشتہاری مرکب ایسا نہیں ہوتا جس میں پانی شامل نہ ہو۔ یہ بات سراسر غلط ہے۔ پانی بالوں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ البتہ اشتہاری ہیر ٹانک اور کیمیکل بالوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ بال جب بھی دھوئیں صاف ستھرے پانی کا استعمال کریں۔آپ کے بالوں کو ہرگز ہرگز نقصان نہیں پہنچے گا۔

بال دھونے کے لیے بارش کا پانی سب سے اچھا ہے۔لیکن یہ ہر وقت میسر نہیں آتا۔جس طرح میلے کپڑے زیادہ صابن کھاتے ہیں اسی طرح اگر بال بہت زیادہ میلے اور چکٹ ہوں تو زیادہ صابن کھاتے ہیں۔جب بھی بال دھوئیں پہلے ان میں اچھی طرح کنگھی کرلیا کریں۔ کنگھی کرنے سے گرد میل اور چکنائی دور ہوجاتی ہے۔اور بال دھونے کے لیے صابن کی ضرورت بھی کم ہوجاتی ہے۔ جب بالوں میں صابن لگالیں تو انگلیوں کے پوروں سے سر کی جلد کو ملیں یہ خیال رہے کہ سر کی جلد کو ناخن نہ لگیں۔ ورنہ آپ کے بال ٹوٹ جائیں گے۔اور چندیا بھی زخمی ہوجائے گی۔ انگلیاں زور زور سے چلائیں حتیٰ کہ ہلکا ہلکا درد ہونے لگے۔اس عمل کے بعد صاف ستھرے پانی سے سر کو اچھی طرح دھوئیں جب بالوں سے صابن نکل جائے۔تو ایک بار پھر انگلیوں سے سر کی مالش کریں مالش کے بعد

پانی سے دھوئیں۔ پانی ہمیشہ موسم کے مطابق استعمال کریں یعنی گرمیوں میں رات کا پانی اور سردیوں میں گرم پانی مفید رہتا ہے۔

بال دھونے کے لیے دن مقرر کرلیں کسی اچھے صابن یا مصالحہ سے نیم گرم پانی کے ساتھ بال دھونا مفید ہے۔بال دھونے سے پہلے ان کی جڑوں میں اچھی طرح تیل لگا کر کنگھی کرلینی چاہیے۔ جب بال سلجھ جائیں تو انہیں دھوکر تولیے سے خشک کرلیں۔ پھر تیل لگا کر کنگھی کرنے کے بعد بالوں کو کھلا چھوڑ دیں۔ جب تک بالوں میں پانی (نمی) موجود رہے۔انہیں ہرگز نہ باندھیں اگر آپ گیلے بالوں کو باندھ لیں گے تو بال کمزور ہوجائیں گے۔اور سر میں درد رہنے لگے گا۔

بال دھونے کے لیے صابن، بیسن اور شکاکائی کا استعمال بہتر ہے۔لیکن مصالحہ سے دھوئے گئے بال بہت زیادہ ملائم ہوتے ہیں۔ بال لمبے ہونے کے ساتھ ساتھ گھنے ہوجاتے ہیں۔مصالحہ میں آنولہ، شکاکائی اور سنگترے لیموں کے چھلکے ہم وزن شامل ہوتے ہیں۔ان سب اشیاء کو لیکر باریک پیس کر کپڑے سے چھان کر کسی کھلے منہ کے مرتبان یا بوتل میں رکھ لیں۔ جب سر دھونا ہو۔اس مصالحہ سے تھوڑا سا مصالحہ لیکر پانی میں اچھی طرح ابالیں پانی کو ٹھنڈا کر کے سر کو دھولیں۔دو چار بار ایسا کرنے سے آپ کو بالوں میں فرق نظر آجائے گا۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ بال دھونے کے لیے پسا ہوا آنولہ، دہی اور ملتانی مٹی کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔ کیونکہ آنولہ بالوں کو لمبا کرنے کے ساتھ ساتھ کالا بناتا ہے۔دہی سے بال چکنے ہوتے ہیں۔اور ملتانی مٹی سے بالوں کی کئی بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔اور ان کی جڑیں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ یہ تینوں اشیاء کسی صابن یا شیمپو کی مانند پرکشش تو نہیں ہوتیں مگر صابن اور شیمپو کے مقابلے زیادہ مفید اور سستی ہوتی ہیں جبکہ نتیجہ وہی نکلتا ہے۔ جو صابن اور شیمپو سے نکلتا ہے۔آپ اپنے بالوں کو کم از کم ہفتہ میں ایک بار شکاکائی سے ضرور دھولیا کریں بال دھونے کے بعد ان میں ناریل کا خالص تیل لگانا سونے پر سہاگہ کا

کام کرتا ہے۔

اگر آپ کے بال گرتے ہیں۔ تو رات کو تھوڑی سے ارہر کی دال بھگو دیں۔ صبح کو باریک پیس کر بالوں کو دھوئیں بالوں میں خاص چکناہٹ آجائے گی۔ اور بال گرنا بند ہوجائیں گے۔

بال دھونے کا ایک دیسی ٹوٹکا یہ ہے کہ بیری کے پتوں کو باریک پیس کر پانی میں ڈال کر خوب جھاگ اٹھائیں۔ اس جھاگ سے بال دھوئیں۔ آپ کے بال تعجب خیز طریقہ سے بڑھ جائینگے۔

انڈے کی زردی اور سفیدی کو الگ الگ آگ پر گرم کر کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس میں ہم وزن شہد ملا کر خوب پھینٹیں۔ اس مرکب کو انگلیوں کے پوروں سے بالوں کی جڑوں میں لگا کر اچھی طرح رگڑیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد بالوں کو سادہ صاف پانی سے دھولیں۔ صابن لگانے کی ضرورت نہیں۔

بال دھونے یا نہانے سے پہلے کسٹرائل (ارنڈ کا تیل) لیکر اچھی طرح بالوں کی جڑوں میں لگا کر خوب مالش کریں۔ مالش کرنے کے بعد صاف ستھرا تولیہ آگ پر گرم کر کے سر پر باندھ لیں۔ تاکہ بال ڈھکے رہیں۔ پندرہ بیس منٹ تولیہ بندھا رہنے سے گرمی پیدا ہوگی۔ اور اس گرمی سے سر کی جلد کے سارے مسام جو پہلے بند تھے کھل جائیں گے۔ بعد میں سر کو دھو کر سکھا کر کنگھی یا برش کریں۔ یہ یاد رکھیں کہ کنگھی یا برش صاف ہونا چاہیے۔ بہتر تو یہ ہے کہ دو چمچ سپرٹ امونیا لیکر تھوڑے سے پانی میں ملا کر برش یا کنگھی کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ایسا کرنے سے گندگی کے جراثیم جو کنگھی یا برش میں موجود ہونگے ختم ہوجائیں گے۔

بالوں کو سیاہ کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کہ سیندور، چونا اور گوپی چندن ہم وزن لیکر اچھی طرح ملالیں۔ انگلیوں کی مدد سے یہ آمیزہ بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ بال سیاہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی قدرتی چمک بھی بحال ہوجائے گی۔

شہد اور دہی ہم وزن لیکر بالوں میں تقریباً آدھا گھنٹہ مالش کریں۔ پھر صاف پانی سے بال دھولیں۔ آپ کے بال قبل از وقت سفید ہونے جھڑنے اور کمزور ہونے سے بچ جائیگے۔

رات کو سونے سے پہلے سر میں زیتون کا تیل لگا کر بالوں کو کسی باریک کپڑے سے باندھ کر سو جائیں۔ صبح جب بیدار ہوں تو سر کو دھولیں فائدہ ہوگا۔

بالوں کی صحت کے لیے مولی، سلاد، گاجر، ٹماٹر اور شلغم کا استعمال بہت مفید ہے۔ انہیں اپنی قوت ہاضمہ کی برداشت کے مطابق کھانا چاہیے۔

خواتین یہ بات تو بخوبی جانتی ہیں۔ کہ حیض سے پہلے یا حیض کے دوران بال دھونا نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر آپ بھول کر بال پانی سے دھو ڈالیں گی۔ تو خون پڑنے کا عمل سست ہو جائیگا۔ ٹھنڈا پانی ان دنوں میں سخت نقصان پہنچاتا ہے۔

عام دنوں میں جب آپ گرم پانی سے بال دھوئیں تو آخر میں ٹھنڈے پانی سے ضرور دھوئیں ایسے لوگ جو دائمی نزلہ کے مریض ہوں وہ ٹھنڈے پانی سے بہت زیادہ ڈرتے ہیں۔ لیکن وہ یہ بات نہیں جانتے۔ کہ ٹھنڈا پانی استعمال کرنے سے تازہ خون کی گردش میں تیزی آجاتی ہے اور اسطرح بالوں کو غذا میسر آتی ہے۔ خون کی تیز گردش سے جلد میں اٹکی ہوئی کثافتیں بھی بہہ جاتی ہیں۔ اور راستہ کھل جاتا ہے۔

ایسی خواتین جن کی صحت کمزور ہوگئی ہو۔ وہ ٹھنڈے پانی سے بال نہ دھوئیں۔ کیونکہ صحت کی کمزوری کی وجہ سے ان کے بدن میں حرارت کی کمی ہوتی ہے۔ دوسرے ٹھنڈے پانی کے استعمال سے خون کی کمی کی وجہ سے بالوں کی جلد تک خون کی گردش میں تیزی نہیں آسکتی۔

وہ عورتیں جن کا بلڈ پریشر انتہا کو پہنچا ہوا ہو۔ انہیں بھی بال ٹھنڈے پانی سے نہیں دھونے چاہیں۔

بالوں کو نقصان پہنچانے والے عوامل

گذشتہ چند برسوں کی طبی شہادتوں سے یہ ثابت ہوا ہے۔ کہ عورتوں کے سر کے بالوں کی دلکشی اور شان دن بدن ختم ہوتی جارہی ہے۔ یعنی ان کے بال جس رفتار سے جھڑ رہے ہیں۔ اس کا احساس انہیں اس وقت ہو گا جب ان کے سر کے بال جھڑ چکے ہونگے۔

بال جھڑنے کے کئی عوامل ہیں۔ ذیل میں ان میں سے چند کی مختصر روداد پیش ہے۔

1- بال بنانے کے نئے انداز اور فیشن

عورتوں میں بال بنانے کے نئے انداز اپنانے کا جنون پیدا ہو چکا ہے۔ نت نئے انداز میں موڑتے رہنے سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

2- موروثیت کا اثر

بال جھڑنے کا ایک سبب موروثیت کا اثر ہے۔ ایسے خاندان جن کے بزرگوں کے بال جھڑ چکے ہوں۔ ان کے بچوں پر بھی اسکا اثر پڑتا ہے۔ اور ایسا اس خون کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جو بچے کو ماں باپ کے ملاپ سے ملتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کے بال بھی جھڑنے لگ جاتے ہیں۔

3- عضویاتی عدم توازن

یہ ایسا حیران کن سبب ہے۔ موروثیت کا اثر اور عضویاتی عدم توازن میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اور یہ دونوں وجوہ ایک دوسرے کے لیے لازم وملزوم ہیں۔

4- پونی ٹیل یا ٹٹو دم چوٹی

تازہ ترین تحقیق کے مطابق پونی ٹیل یا ٹٹو دم چوٹی کا رواج آج کل

زوروں پر ہے۔ اس کی وجہ فلم اور ٹی وی کے فنکار ہیں۔ منتشر قسم کا گنجا پن ٹٹو دم چوٹی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گنجے پن کی اس قسم کو کھینچاؤ گنجا پن کا نام دیا گیا۔ یہ نام آپ اور میں نے نہیں دیا۔ بلکہ یہ نام طبی ماہرین نے دیا ہے۔ وہی لوگ طبی اصطلاح میں اسے اس نام سے پکارتے ہیں۔

یہ بات آپ ضرور جانتے ہونگے کہ بالوں کو کھینچتے رہنے سے کھوپڑی میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ سوزش سر کی جلد کی بیرونی سطح پر ہو۔ تو اس کا پتہ چل سکتا ہے۔ لیکن اگر جلد کی بیرونی تہوں کے نیچے ہو۔ تو اس کا پتہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔ سوزش بیرونی ہو یا اندرونی اگر لمبے عرصہ تک برقرار رہے تو بالوں کی طبعی نشو ونما کو مختلف تکلیف دہ طریقوں سے درہم برہم کر دیتی ہے۔ کبھی کبھی تو اس سوزش کا اثر اتنا شدید ہو جاتا ہے۔ کہ بال مردہ ہو کر جڑوں سے اکھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسا اعضاء کے فعل وعمل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بالوں کی گومڑی جس پر بالوں کی گھٹی قائم ہوتی ہے۔ سکڑ کر خشک ہو جاتی ہے۔ اور نئے بال پیدا ہونا بند ہو جاتے ہیں۔

اگر بالوں کو کھینچتے رہنے سے بال جھڑ جائیں۔ تو کھوپڑی کے اوپر اور اندر مخصوص جگہ پر طبعی کھینچاؤ کم ہو جائیگا۔ اور دوبارہ بال اگنے کا فطری عمل آہستہ آہستہ بحال ہو گا۔ بعض اوقات نئے اگنے والے بال اپنی ساخت میں نسبتاً پتلے ہونگے۔ ان میں چمک نہ ہوگی۔ اور وہ لچکدار بھی نہ ہوں گے۔

5- کس کر باندھی ہوئی مینڈھیاں

ٹٹو دم چوٹی کے مقابلے میں کس کر باندھی ہوئی مینڈھیاں بالوں کو کہیں زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں کیونکہ ان میں کساؤ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ طبی معلوماتی رسالوں نے ایک یہ انکشاف کیا ہے۔ کہ رات بھر بالوں کو کس کر ان میں پن یا کلپ لگائے رکھنے سے بالوں کو ضرر پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔

اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ کس کر باندھی ہوئی مینڈھیاں سے

لڑکیوں کو تازگی شگفتگی اور بچگانہ معصومیت عطا کرتی ہیں۔ لیکن بعد میں نقصان پہنچاتی ہیں۔ جو مائیں اپنے بچوں کا بناؤ سنگھار خود کرتی ہیں۔ اب اس جاذب نظر لیکن خطرناک مانگ پٹی کے نقصانسے اگاہ ہو رہی ہیں انکی نظر سب سے پہلے بچوں کے گوندھے ہوئے بالوں کے اس مرکزی حصہ پڑتی ہے۔ جو کسی حد تک بے ڈھنگے انداز میں پھیلتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اور آخر کار گنجا پن نمایاں ہو جاتا ہے۔ چونکہ کھوپڑی کے وسط میں بالوں کا جھڑنا کھینچاؤ کی شدت کی انتہا ہوتی ہے۔ اس لیے اس وسطی مقام پر بالوں کا جھڑنا بے بنیاد نہیں ہوتا بعد میں بالوں کی چھدرا پن کھوپڑی کے سامنے والے حصہ پر اور ارد گرد بھی اسی رفتار سے آنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہی کیفیت گردن کے پچھلے حصہ پر بھی دیکھی جا سکتی ہے۔

ماہر جلدیات ڈاکٹر ابرٹ لکھتے ہیں۔ چوبیس کیسوں میں بائیس کیسوں میں جب ٹٹو دم چوٹی بنانا چھوڑ کر بالوں کی بناوٹ کا کم نقصان دہ طریقہ اختیار کیا گیا ہے۔ تو سب کی کھوپڑیوں پر بال پوری طرح اگ آئے۔

6- خوشبودار مرکبات کا زیادہ استعمال

ٹٹو دم چوٹی کے رواج کی مانند بالوں کو چمکدار مضبوط اور رنگدار بنانے والے خوشبودار مرکبات کا حد سے زیادہ استعمال بھی بالوں کے لیے ضرر رساں ہے۔ بالوں کو گنگھریالے بنانے والی مصنوعی چیزوں کا استعمال دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ خصوصاً سن بلوغت کو پہنچنے والی لڑکیاں اپنے آپ کو حسین بنانے کے لیے ان چیزوں کے پیچھے یوں بھاگ رہی ہیں۔ جیسے ہرن کے پیچھے شیر یا چیتا بھاگتا ہے۔

بالوں کو گھنگھریالے بنانے کے لیے جن چیزوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بنیادی طور پر وہ وہی ادویہ ہوتی ہیں۔ جو یکسر متضاد نتائج حاصل کرنے یعنی بل دار اور بے حد گھنگھریالے بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان ادویات میں ’’تھایو گائی کولیٹ‘‘ مرکبات شامل ہوتے ہیں۔

بال گھنگھریالے بنانا ہوں یا انہیں سیدھا کرنا ہو۔ دونوں میں ایک اصول کارفرما ہوتا ہے۔ یعنی پہلے بالوں کو نرم ملائم اور اس قابل بنانا کہ عورت یا مرد انہیں حسب خواہش جیسا چاہیے بنا سکے۔ ان کیمیائی علاجوں سے بال بہت زیادہ کمزور اور بے سکت ہو جاتے ہیں۔ پھر انہیں پنوں یا کلپوں کے ذریعہ گھنگھریالے یا کھوپڑی پر لپیٹ کر کے اوپر دبائے رکھنے والی ٹوپی چڑھا کر سیدھا بنانے کا جتن کیا جاتا ہے۔ ہر دو حالتوں میں اثر محض عارضی ہوتا ہے۔ لیکن یہ بات خاص طور پر ذہن میں رکھنی چاہیے۔ کہ ہر دو حالتوں میں کیمیائی تناسب میں اولا بدلی کر کے زبردستی تبدیلی لانا ہوتا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے۔ اور اس سے فرار ممکن نہیں۔ کہ قدرت انسان کی ان عارضی فروگذاشتوں کو برداشت کر لے مگر جب قدرت کو طویل عرصہ تک شکست دینے کی گستاخی کی جاتی رہے۔ تو قدرت بھی بڑی سنگدل اور ضدی ثابت ہوتی ہے ہر شے کو شکست دی جا سکتی ہے۔ مگر قدرت کو شکست دینا نہ تو ممکن ہے اور نہ انسان کے بس کی بات ہے آخر کار اس عمل میں بالوں کو ہی شکست تسلیم کرنا پڑتی ہے۔

7- بال رنگنا مضر ہے

بالوں کو رنگنا بہت نقصان دہ عمل ہے۔ عورتیں خاص طور پر اس معاملے میں ضرورت سے زیادہ جلد باز ہوتی ہیں انہیں جونہی سفید بال نظر آتا ہے۔ وہ اسے رنگنے کے لیے بیقرار ہو جاتی ہے کیونکہ سفید بال انہیں ایک آنکھ نہیں بھاتے بے شک میاں کے سارے بال سفید ہو جائیں۔ انہیں اس کی ذرہ برابر پرواہ نہیں ہوتی۔ لیکن اپنے سر میں ایک سفید بال دیکھ کر بیدار ہو جاتی ہیں۔ یوں عالم بیتابی میں بے سوچے سمجھے بالوں کو رنگنا خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

بال رنگنے سے پہلے اس بارے ضرور معلومات حاصل کر لینا عقلمندی ہے۔ بجائے اس کے کہ اندھا دھند دوسروں کی تقلید شروع کر دی جائے۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ کہ رنگائی سے شروع شروع میں تو بال بہت

خوبصورت اور جاذب نظر لگتے ہیں۔ لیکن رفتہ رفتہ رنگ ماند پڑ جاتا ہے۔ بالآخر قانون قدرت کے مطابق صحت گھٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ اور اس کی علامتیں ڈھکی چھپی نہیں رہتیں۔ کیونکہ قدرتی جوانی اور بناوٹی جوانی کا فرق ایک دن کھل جاتا ہے۔ جسے رنگدار بال بھی نہیں چھپا سکتے۔ البتہ بال قبل از وقت سفید ہونا شروع ہو جائیں تو یہ اور بات ہے اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں گھبرانا نہیں چاہیے۔ جوان بنے رہنے کے لیے جسم کے خط و خال کی حفاظت کریں کیونکہ جوانی کی آب و تاب انہی سے برقرار رہتی ہے۔

حکماء بتاتے ہیں۔ کہ اگر بال قبل از وقت سفید ہونا شروع ہو جائیں۔ تو اسطوخودوس کھائیں۔ چاہے معجون کی صورت میں استعمال کریں یا بھوسی کی شکل میں یکساں مفید ہے۔

اب وسمہ مہندی اور خضاب کا زمانہ نہیں رہا۔ آج نئے نئے ہیر ڈائی تیار کر لئے گئے ہیں۔ اور ہر روز نئے نئے طریقے ایجاد ہو رہے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھیں کہ بالوں کے قدرتی رنگ میں جو چمک دمک ہوتی ہے مصنوعی رنگ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ مصنوعی رنگ کا پردہ فاش ہو جاتا ہے اور انجام کار آپ کی یہ کمزوری پکڑی جاتی ہے۔

یہاں میں یہ بتانا اپنا فرض سمجھتا ہوں۔ کہ کیمیائی رنگ بنانے والے بڑے بڑے کارخانے اور اداروں کو عورتوں سے کسی قسم کی ہمدردی نہیں ہوتی۔ انہیں اپنا دوست نہ سمجھیں۔ بلکہ وہ تو ڈاکو ہیں۔ جو دونوں ہاتھوں سے آپ کا محنت سے کمایا ہوا روپیہ لوٹ رہے ہیں۔ وہ تو ہر وقت آپ کی کمزوری کا فائدہ اٹھانے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔

یہاں میں اس بات کا اعادہ کرنا بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ کہ بالوں پر کیمیائی رنگ چڑھانا ایک خطرناک عمل ہے۔ کیونکہ کیمیائی رنگ اندر دھنس جاتا ہے۔ اور ان حصوں تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ جہاں خوراک مہیا کرنے اور قدرتی رنگ دینے والے خلیے اور بافتیں ہوتی ہیں کیمیائی رنگ کسی طور مفید نہیں

اپنا روپیہ اور وقت بچائیں۔ بال رنگنے سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ ذیل میں چند واقعات کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ جو بالوں کے رنگنے کی وجہ سے رونما ہوئے ہیں پہلے بال رنگنے کے نقصانات پیش ہیں۔

1- ہیر ڈائی سے عورت/مرد کی سماعت جاتی رہتی ہے۔
2- ہیر ڈائی سے مستقل سر درد رہنے لگتا ہے۔
3- بال رنگنے سے آنکھوں کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔
4- بال رنگنے سے اگیزیما جیسی خطرناک جلدی مرض لگ جاتی ہے۔

اب چند واقعات پیش ہیں۔

1- مغربی ممالک میں عورتیں ہیر ڈریسروں میں جا کر بال رنگواتی ہیں لیکن ایسے ہیر ڈریسروں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ جو عورتوں کے بالوں میں کیمیائی رنگ لگاتے رہنے کی وجہ سے خود جلدی بیماریوں میں مبتلا ہو چکے ہیں۔
2- ان کے ہاتھوں میں اگیزیما ہو چکا ہے۔

ان ہیر ڈریسروں نے اپنے معالجوں کو کیمیائی رنگوں کے اثرات کی تفصیل سے آگاہ کیا ہے۔

میں ایک بار پھر ان مردوں اور عورتوں کا مشورہ دیتا ہوں جنہیں بال رنگنے کا شوق ہے۔

بال رنگنے کے معاملہ میں خوب سوچ بچار سے کام لینا چاہیے۔ بال اس وقت رنگنے چاہیں جب کوئی خاص مجبوری پیش آئے۔ لیکن بال رنگنے کے سادہ طریقے استعمال کرنے چاہیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے مغربی ساخت کے رنگ استعمال نہ کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی صحت کو تباہ و برباد کر دیں گے۔

8- سر ڈھانپنا اور ٹوپی کا استعمال

کچھ عرصہ پہلے تک سر کو ننگا رکھنا آداب معاشرت کے خلاف تھا۔ البتہ

مرد اپنے گھر میں سر کو ننگا رکھ سکتے تھے۔ لیکن گھر سے باہر قدم رکھتے ہی پگڑی یا ٹوپی سر پر ضرور رکھ لی جاتی تھی۔ ملازمت پیشہ لوگ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں۔ کہ تقسیم ہند سے پہلے کوئی اہلکار اپنے افسر کے کمرہ میں ننگے سر داخل نہیں ہوتا تھا۔ آج بھی کچھ محکموں میں اس کا رواج موجود ہے۔ یعنی ڈپٹی کمشنر اور کمشنر صاحب کے دفتر میں ننگے سر کوئی اہلکار نہیں جاتا۔ عام دنیاوی زندگی میں سر کو ننگا رکھنا معیوب خیال نہیں کیا جاتا۔ شہر ہو یا دیہات ہر جگہ لوگ ننگے سر پھرتے رہتے ہیں۔

ہمارے ہاں تو خواتین بھی دوپٹہ کم اوڑھتی ہیں۔ البتہ بڑی بوڑھیاں آج بھی ننگے سر نہیں رہتی۔ یہ خیال کہ تنگ ٹوپی یا پگڑے باندھے رہنے سے سر گنجا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے صحیح نہ ہو لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ٹوپی یا پگڑی پہننے سے خون کی گردش میں کمی آ جاتی ہے۔ اور جلد میں روانی سے خون نہیں پہنچتا۔ اور بالوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ خون لانے والی شریانوں پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ سر کے بالوں کے جھڑنے کی ایک وجہ خون کی ناقص گردش بھی ہے۔ کیونکہ اس سے کھوپری کی شریانیں فوراً متاثر ہوتی ہیں ننگے سر رہنے والے لوگوں کے بال ٹوپی پہننے والوں کی نسبت زیادہ عمر تک سلامت رہتے ہیں۔ جن لوگوں کے بال گر رہے ہوں۔ انہیں اپنے بال ننگے رکھنے چاہیں۔ تازہ ہوا، دھوپ اور وافر خون کا بالوں پر اسی طرح اثر پڑتا ہے جس طرح ہوا، دھوپ اور پانی کا سبز گھاس پر پڑتا ہے۔

9-ذہنی پریشانی گنجا پن پیدا کرتی ہے

ہر شخص زندگی میں مختلف جذباتی اور نفسیاتی کیفیات سے گزرتا ہے اگر یہ جذباتی اور نفسیاتی کیفیات شدید ہوں تو ان سے ذہنی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ چونکہ ہارمونز کا انسان کی جذباتی کیفیت کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اور بالوں کی افزائش کا ہارمونز کی پیدائش کے ساتھ تعلق ہے۔ اس لیے جب ہارمونز کی پیدائش متاثر ہوگی تو سر کے بال گرنا شروع ہو جائیں گے۔ جونہی ذہنی تناؤ دور ہوگا۔ تو

بال از سر نو پیدا ہونا شروع ہو جائینگے۔

آج کا دور جسمانی کمزوری کا دور ہے۔ ذہنی ہیجان اور دماغی پریشانیوں کا بعض اوقات بہت ہی مضر اثر پڑتا ہے۔ ذہنی پریشانیاں اور الجھنیں سر کی کھال میں غیر ضروری تناؤ اور کھینچاؤ پیدا کر دیتے ہیں جس سے خون کی گردش میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ اور بالوں کی مناسب پرورش نہیں ہو پاتی۔ ایسے بہت سے مریض دیکھے گئے ہیں جنہیں جسمانی یا جلدی مرض نہیں ہوتا مگر وہ عارضی گنجے پن کے عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ فکر، خوف، حسد اور شکست کا جذبہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارے چہرے پر ایک غیر قدرتی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ جس سے سر کے سارے مسام اور کھال متاثر ہو جاتے ہیں۔

ذہنی تناؤ کا دوسرا اثر بالوں کی جڑوں میں چربی کے ذخیروں پر پڑتا ہے۔ جیسے ہی یہ ذخیرہ خشک ہونے لگتا ہے۔ تو بالوں کی تعداد میں کمی ہونے لگتی ہے۔ ذہنی کھنچاؤ کی وجہ سے چہرے کے مسام اسقدر تیزی سے حرکت کرنے لگتے ہیں۔ کہ ان کا تعلق سر کے بالوں کے مساموں سے ٹوٹ جاتا ہے۔ اس وجہ سے پیشانی کے بال جھڑنے لگتے ہیں۔

10-وٹامن کی کمی

خون کی گردش میں کمی اور گندے خون کی وجہ سے بالوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا۔ کہ دیہاتی لوگوں کے بال بہت کم جھڑتے ہیں۔ پہاڑی لوگوں کے بال خوبصورت اور پرکشش ہوتے ہیں کہتے ہیں کہ چینی لوگوں کے بال کبھی نہیں جھڑتے۔ اسی طرح آئرش لوگوں کے متعلق بھی یہی کہا جاتا ہے۔

کبھی آپ نے سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ بالوں کی صحت تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے وٹامن بی کی ساری اقسام لوہا اور آیوڈین وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب ہماری خوراک میں ان اجزا کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ تو بالوں کی بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں البتہ یہ سارے اجزا ہمیں روزانہ خوراک کی شکل میں

ہی ملنے چاہئیں نہ کہ دوا کی شکل میں وٹامن بی گندم، دالیں، گوشت اور انڈوں میں
وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ گندم کے کلوں کے دلیہ میں تمام وٹامنز کے علاوہ
کیلیشم، فاسفورس اور لوہا وغیرہ قدرتی معدنیات کے اجزا میں پائے جاتے ہیں۔
یہ اشیاء سستی ہونے کے ساتھ ساتھ بآسانی دستیاب ہوسکتی ہیں۔ شرط یہ ہے کہ
کھانا زود ہضم اور طاقت بخش ہو۔ اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق پکایا
گیا گیا ہو تو فائدہ پہنچاتا ہے۔ غلط طریقوں سے کھانا کھانے سے وہ ثقیل ہونے
کے ساتھ ساتھ جلد ہضم بھی نہیں ہوتا۔ اور اس کے سارے اجزاء بھی ضائع ہو
جاتے ہیں۔ دالیں اور ہری سبزیاں خصوصاً پتوں والی سبزیاں، آئرن کاپر اور
دیگر معدنی اجزاء کا خزانہ ہوتی ہیں پھلوں میں قوت بخش اور قدرتی معدنی اجزا با
فراط پائے جاتے ہیں کیلے اور گاجروں میں ایوڈین پائی جاتی ہے گاجر کا تازہ
جوس جسم میں نئی تازگی پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں اضافہ کرتا ہے۔ جبکہ
خون بالوں کی تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہوتا ہے۔

اگر ہماری خوراک میں مندرجہ بالا اشیاء شامل نہ ہونگی تو ہماری صحت
کے ساتھ ساتھ ہمارے بالوں کو بھی نقصان پہنچے گا۔ اور بال جھڑنا شروع ہو جائیں
گے۔

بالوں کی خوراک

ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے خوراک ضروری ہے۔ بال بھی
جانداروں میں شمار ہوتے ہیں۔ جسم کے دیگر حصوں کی مانند بال بھی خوراک
حاصل کرتے ہیں۔ بالوں کو سیاہ اور چمکدار بنائے رکھنے کے لیے یہ ضروری نہیں۔
کہ سر کی جلد اور بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح خون پہنچے یعنی خون کی گردش
ٹھیک ہو بلکہ یہ بھی ضروری ہے خون میں وہ تمام اجزاء موجود ہوں جو بالوں کی
نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

بال جلد کے اوپر اگتے ہیں مگر ان کی جڑیں جلد کے اندر ہوتی ہیں ان کو

پوری پوری خوراک ملنا بہت ضروری ہے تاکہ یہ ٹھیک ٹھیک نشوونما پا سکیں اور ان کی
قدرتی چمک دمک اور رنگت بھی برقرار رہ سکے۔ بالوں کی صحت کے لیے مخصوص
نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان خاص نمکیات کا پتہ لگانے کے لیے بالوں کی
بناوٹ کا تجزیہ کرنا پڑتا ہے۔ یہ سارے نمکیات ہماری روزمرہ غذا میں پائے
جاتے ہیں۔ ان نمکیات کی تھوڑی بہت مقدار بالوں کو بیرونی طور بھی پہنچائی جا
سکتی ہے۔

انسانی جسم کے ہر حصے کی جدا جدا غذائی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذہ
پورے جسم کی نشوونما اور صحت قائم رکھنے لیے ایسی غذا استعمال کی جائے۔ جس
میں وہ تمام اجزاء شامل ہوں جو جسم کے ہر حصے کی ضرورت پوری کریں۔ اس قسم
کی غذا کو ''مکمل غذا'' کہتے ہیں۔ جونہی جسم کے کسی حصے میں کمزوری یا خرابی پیدا
ہو تو اس کی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں اپنی غذا میں ضروری ردوبدل کر لینا
چاہیے۔ تاکہ اس حصے کی کمزوری یا خرابی دور ہو جائے۔

سمجھدار خواتین وہ ہوتی ہیں۔ جو اپنی اور گھر کے دیگر افراد کی صحت کا
خیال رکھتے ہوئے ایسی خوراک کا انتظام کرتی ہیں جو گھر کے ہر فرد کی ضرورت کو
پورا کرتا ہے۔ ایک سمجھدار عورت کو کھانے پینے کی تمام اشیاء کے خواص معلوم
ہونے چاہئیں۔ نیز انہیں پکانے کے طریقے بھی معلوم ہونے چاہئیں۔ کہ کس قسم کی
خوراک کو کچا استعمال کرنا چاہیے۔ کسے نیم پختہ اور کسے زیادہ پکانا چاہیے۔

یہی حال ہمارے بالوں کا ہے۔ اگر آپ کٹے ہوئے ایک بال کا تجزیہ
کریں۔ تو آپ کو معلوم ہو جائیگا۔ کہ بال میں کون کون سے نمکیات پائے جاتے
ہیں لیکن اس بات کا پتہ لگانا از حد مشکل ہوتا ہے۔ کہ جب یہ بال سر پر تھا۔ تو اس
میں کون کون سے نمکیات آپس میں ملے ہوئے تھے۔ اور ان میں کیا نسبت تھی۔
ان نمکیات کو آپس میں ملانا بدن کی لیبارٹریوں کا کام ہے۔ کہ وہ حسب ضرورت
نمکیات کو آپس میں ملائے۔ اور پھر ان نمکیات کو الگ الگ اعضاء کو پہنچائے۔
ضرورت پڑنے پر بالوں کی جڑیں جو جلد کے اندر ہوتی ہیں۔ یہ کام انجام دیں۔

آپ بخوبی جانتے ہیں۔ کہ بیمار انسان اور تندرست انسان کی غذا ایک جیسی نہیں ہوتی۔ مریض کو ایسی غذا دی جاتی ہے۔ جو جلد ہضم ہونے والی ہوتی ہے۔ نیز مریض کی بدنی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔ اگر مریض کی غذا میں مطلوبہ نمک زیادہ مقدار میں شامل ہوں گے تو فاضل مقدار ان حصوں بافتوں کی طرف منتقل ہو جائے گی۔ جنہیں اس کی ضرورت نہ ہوگی۔ اس فاضل مقدار کا بوجھ خواہ مخواہ دوسری بافتوں پر پڑیگا۔ اور وہ اس زائد بوجھ کو سنبھال نہ سکیں گی۔ اس طرح ان کی بناوٹ میں خلل واقع ہو جائیگا۔ یہ بات بارہا مشاہدے میں آچکی ہے۔ کہ فاضل مقدار کا بوجھ سنبھالنے والے اعضاء اور غدود اپنا اپنا فعل ٹھیک طور سے انجام نہیں دے سکتے جبکہ ہونا یہ چاہیے تھا کہ جب جسم کے حصوں اور بافتوں میں ضرورت سے زیادہ نمکیات جمع ہو جائیں تو وہ ان کا ذخیرہ کر لیں تا کہ وہ آئندہ کام آئیں۔ لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔ ایک حصے یا بافت میں ضرورت سے زائد نمک جمع ہو جائے۔ تو خارش شروع ہو جاتی ہے۔ اور یوں کافی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے انسانوں کی کمی نہیں جو لبسیار خور ہیں وہ اپنی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ اور اپنے اعضائے رئیسہ خصوصاً جگر اور معدے کو خراب کر لیتے ہیں۔ چائے بکثرت پینے سے بھی یہی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جبکہ تمباکو نوشی یعنی سگریٹ پینا تو ایسا ہے جیسا زہر پی لینا۔ اسی طرح زیادہ مرچ استعمال کرنا بھی مضر صحت ہے۔ ہمیں چاہیے کہ سگریٹ پینا ترک کر دیں۔ چائے بھی کم پئیں۔ اور اس میں زیادہ دودھ ڈال کر پئیں سرخ مرچ کی بجائے کالی مرچ استعمال کریں۔ اگر ہری مرچ میسر ہو تو وہ سرخ مرچ سے بہتر ہے کوہستانی نمک بھی کم استعمال کریں۔ البتہ موسم گرما میں نمک ذرا زیادہ استعمال کریں کیونکہ گرمیوں میں پسینہ بہت زیادہ آتا ہے اور پسینہ میں نمک خارج ہو جاتا ہے۔ نمک زیادہ استعمال کرتے رہنے سے گردوں کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ کہ انہیں دل کے عارضے بہت کم ہوتے ہیں۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ تو سن لیں جاپانی لوگ روغن (چکنائی

گھی وغیرہ) بہت کم ڈالتے ہیں۔ لیکن نمک زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس لیے ان پر فالج کا حملہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ نمک زیادہ استعمال کرنے سے دماغ کی شریانوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے فالج کا حملہ ہو جاتا ہے اس لیے آپ یہ کوشش کریں کہ بدن کو جن اجزاء کی ضرورت ہو وہ قدرتی غذا سے حاصل ہوں۔ کیونکہ نمکیات، پروٹین، چکنائی اور نشاستہ وغیرہ کی ضرورت پوری کرنے کے لیے قدرتی غذا ہی سب سے اچھا اور آسان ذریعہ ہے۔

معدنی نمکیات ہمیشہ ''آرگانک'' شکل میں استعمال کرنے چاہیں۔ یعنی نمک مٹی سے پودوں میں پہنچے اور کیمیائی عمل کے ذریعہ سبزیوں، پھلوں، اناج اور پھلیوں میں پہنچے قدرتی غذاؤں میں پایا جانے والا یہ نمک عمدہ ترین ہوتا ہے ان کو صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے۔ تو جسم میں خون کا توازن قائم رہتا ہے۔ ہماری صحت تبھی برقرار رہ سکتی ہے۔ جب ہم قدرتی غذا صحیح مقدار میں استعمال کریں۔ اعلیٰ ترین قدرتی غذا وہ ہوتی ہے۔ جو بناتی کھاد والی مٹی سے حاصل کی جائے۔ ایسے تمام پیڑ پودے سبزیاں اور دیگر فصلیں جو نباتی کھاد والی مٹی میں اگتی ہیں۔ ان میں عمدہ ترین اور لطیف ترین غذائی اجزاء کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ جبکہ کیمیائی کھاد میں یہ بات نہیں ہوتی۔

متوازن غذا

ہم ہر روز یہ سنتے رہتے ہیں کہ غذا ہمیشہ متوازن استعمال کریں لیکن آج تک ہمیں یہ علم نہیں کہ متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟ تو سن لیں متوازن غذا اس غذا کو کہتے ہیں۔ جس میں جسم کے ہر حصے اور بافت کی ضرورت کے مطابق پروٹین چکنائی، نشاستہ اور نمکیات موجود ہوں۔ ایسی غذا استعمال کرنے سے جسم کا ہر حصہ پوری طرح نشو ونما پاتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ ہمارا جسم متوازن غذا ہی سے متناسب متوازن اور خوبصورت بنتا ہے۔

نباتی کھاد والی مٹی میں اگنے والی غذا جتنی ضروری ہے۔ اتنی ہی کمیاب

بھی ہے۔ کیونکہ موجودہ دور میں آبادی میں بے تحاشا اضافہ ہو رہا ہے۔ اسی وجہ سے غذائی قلت پیدا ہوگئی ہے۔ اس قلت پر قابو پانے کے لیے کیمیائی کھاد کا استعمال دن بدن ترقی پذیر ہو رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ کیمیائی کھاد کے استعمال سے پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ لیکن اجناس کی غذائیت کا معیار دن بدن گھٹتا جا رہا ہے۔ اگر خوش قسمتی سے اچھی خوراک میسر آجائے۔ تو ہم ان کے خواص کو دھونے اور پکانے سے ضائع کر دیتے ہیں۔ اور اس عمدہ خوراک کا صحیح فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ کبھی کبھی بدن کے کچھ حصوں سے نمک کھینچ آتا ہے اور اعضائے رئیسہ یا زیادہ اہم حصوں جیسے دل، جگر، معدہ پھیپھڑوں وغیرہ میں چلا جاتا ہے اگر بدن کو اس کی ضرورت کے مطابق نمکیات نہ ملیں یا بدن کے قدرتی عمل سے نمکیات کا خاصا حصہ ضائع ہو جائے تو فوراً اس کی کمی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنا بہت ضروری ہوتا ہے اگر کمی کو پورا کرنے میں معمولی تاخیر سے کام لیا جائے تو بیماری کا حملہ ہو جاتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ بدن میں نمکیات کی کمی کو غذا سے دور نہیں کیا جا سکتا۔ جس کا نتیجہ یہ سامنے آتا ہے کہ بدن کے اہم حصے اور اعضائے رئیسہ کم اہم حصوں سے زبردستی نمک چھین لیتے ہیں۔ یہ کم اہم حصے ہمارے بال اور ناخن ہیں اگر آپ جزوی طور پر اپنے بالوں کی چمک دمک اور رنگت میں کمی محسوس کریں یا آپ کے بال جھڑنے لگیں تو جان لیں کہ آپ کی غذا میں معدنی نمکیات کی کمی ہو رہی ہے۔ اور مناسب مقدار میں موجود نہیں ہیں۔

بھرپور غذا

بھرپور غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں تمام وٹامن، پروٹین چکنائی اور نشاستہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہو جو پورے جسم کو توانائی بخشے توانائی بخش غذا کے بارے ہر شخص کو پوری پوری واقفیت ہونی چاہیے۔ جن لوگوں کو اپنی صحت عزیز

ہوتی ہے وہ اس معاملے میں غفلت سے کام نہیں لیتے ہماری غذا میں دودھ۔ آٹا، سبزیاں اور شکر کا ہونا ضروری ہے۔

دودھ ہمیشہ خالص اور صحت مند جانوروں کا استعمال کرنا چاہیے۔ سب سے بہتر دودھ تو اپنے گھر میں رکھے ہوئے گائے بھینس کا ہونا چاہیے۔ لیکن فی زمانہ گھروں میں جانور پالنا بہت مشکل ہے۔ آپ ایسے جانوروں کا دودھ خرید کر استعمال کریں۔ جو صحت مند ہوں۔ اچھا چارہ کھاتے ہوں۔ صاف ستھری جگہ پر رکھے جاتے ہوں۔ انہیں کسی قسم کی بیماری نہ ہو۔ کوشش کریں کہ دودھ تازہ استعمال کریں۔ اگر آپ کو جانور کی صحت پر ذرہ برابر بھی شک ہو۔ تو دودھ استعمال کرنے سے پہلے اسے اچھی طرح ابال لیں۔ ابالنے سے دودھ میں موجود جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

آٹا دیسی گندم کا میسر ہو تو بہت اچھا ہے بلکہ مناسب یہ ہے کہ بازار سے گندم خرید کر گھر میں اچھی طرح صاف کریں۔ اور پھر پسوائیں آٹا بہت باریک پسا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔ اگر گھر میں چکی ہو تو آٹا چکی سے پسا ہوا استعمال کریں لیکن آج کل گھروں میں چکی کا رواج ختم ہو رہا ہے کچھ عرصہ پہلے آٹا خراس سے پیسا جاتا تھا۔ جسے بیل گھماتے ہیں آج بھی گاؤں میں کہیں کہیں خراس موجود ہیں ان کا آٹا بھی عمدہ ہوگا ہے۔

سبزیاں ہمیشہ میٹھے پانی کی استعمال کریں۔ گاجر، مولی، سلاد، ٹماٹر پھلوں کی طرح کچے کھانا مفید ہے۔ گاجروں کا گجریلا اور مربع گھر میں تیار کیا استعمال کریں۔ جب تک تازہ گاجریں میسر ہوں خوب جی بھر کر کھائیں۔ اسے غریب کا سیب کہتے ہیں گاجروں میں بہت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اسی طرح مولی بھی کچی کھانے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

سبزیاں ہمیشہ دھیمی آگ پر پکائیں۔ بہت زیادہ جوش نہ دیں۔ بلکہ نیم پختہ رکھیں زیادہ دیر تک ابالتے رہنے سے سبزیوں کی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ جس پانی میں سبزی ابالیں اسے بھی ضائع نہ کریں بلکہ سوپ کے طور پر پی لیا

کریں۔

شکر کی بجائے اگر شہد میسر ہو تو وہ استعمال کریں۔ شہد کے متعلق قرآن مجید میں آیا ہے۔ ''**فیہ شفاءٌ لِلناس**'' ترجمہ: اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا۔ شہد کم وبیش ستر امراض کا علاج ہے کھانے پینے کی چند اشیاء ہماری صحت کو خراب کر دیتی ہیں۔ جہاں تک ہو سکے ان اشیاء سے پرہیز کریں ان اشیاء میں مٹھائیاں، چائے کافی، مصنوعی شکر (سکرین) تیل میں تلی ہوئی اشیاء جیسے پکوڑے سموسے میدہ اور پالش کئے چاول شامل ہیں۔ ان سے پہنچنے والے نقصان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

مٹھائیاں حفظان صحت کے طریقوں کے مطابق تیار نہیں کی جاتیں انہیں تیار کرنے والے کاریگر غلیظ لباس میں ملبوس ہوتے ہیں ان کے ہاتھ میل سے اٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان میں گھی کی بجائے اکثر گریس استعمال جاتی ہے جبکہ شکر کی بجائے سکرین ڈالی جاتی ہے۔ پرانی اور باسی مٹھائیاں نئی تیار کی جانے والی مٹھائیوں میں ڈال دی جاتی ہیں جن مٹھائیوں میں سوجی میدہ استعمال ہوتا ہے۔ اسے بھی ٹھیک بھونا نہیں جاتا۔ جہاں مٹھائیاں بنائی جاتی ہے۔ وہ جگہ بھی صاف ستھری نہیں ہوتی۔ دکانوں پر بکنے والی مٹھائی گھوڑوں گدھوں کی لید بھری گرد سے اٹی ہوئی ہوتی ہیں کافی چائے پینے سے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے۔ خون میں ابال اٹھنے سے گردش خون میں تیزی آجاتی ہے۔ چائے میں ایک خاص قسم کا زہر ہوتا ہے جو ہمارے دماغ پر برا اثر ڈالتا ہے۔ مصنوعی شکر جسے سکرین کہتے ہیں۔ دل کے لیے سخت نقصان دہ چیز ہے۔ میدہ استعمال کرتے رہنے انتڑیوں میں سدے بن جاتے ہیں اور میدے سے قبض ہو جاتی ہے۔ اسی طرح چاول پالش کئے ہوئے بھی نقصان پہنچاتے ہیں اگر آپ اپنی صحت برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ تو ان نقصان دہ اشیاء کا استعمال بند کر دیں۔

ترتیب غذا

غذا وہی فائدہ پہنچاتی ہے جو مقررہ اوقات کے مطابق کھائی جائے ہر وقت جانوروں کی طرح منہ مارتے رہنے سے صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اور معدہ بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم کھانے پینے کے اوقات مقرر کرلیں۔ اور ان کی پابندی کریں۔ بالوں کی نشوونما کا تعلق پورے بدن کی نشوونما سے ہوتا ہے۔ اگر ہمارے بدن کی نشوونما صحیح طریقے سے ہو رہی ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ ہمارے بالوں کی نشوونما میں ذرہ برابر بھی فرق پڑے۔ ذیل میں کھانوں کا ایک پروگرام پیش کیا جارہا ہے۔ جو بالوں کو ہر قسم کی خرابیوں سے محفوظ رکھے گا۔

ناشتہ

جہاں تک ممکن ہو سکے پھلوں سے ناشتہ کیا جائے۔ پھل تازہ ہونے چاہیں کیونکہ تازہ پھل خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہوتے ہیں۔ ناشتے میں یہ پھل استعمال کئے جائیں سیب، انگور، مالٹے، چکوترے، سنگترے، کینو، کشمش اور ناشپاتی وغیرہ اگر دودھ کا ایک گلاس میسر آسکے تو وہ بھی نوش کر لینا چاہیے۔ یہ ایسا ناشتہ ہے۔ جو کمزوروں، بیماروں اور زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت اہم اور مفید ہے جن عورتوں کے بال خراب ہوں۔ اور انہیں نزلے کی شکایت رہتی ہو۔ انہیں ناشتے میں دودھ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ نزلے کے مریض کو دودھ ہضم نہیں ہوتا ہے۔

بالوں کی بہت سی خرابیاں خشکی کے باعث پیدا ہوتی ہیں یہ بھی سچ ہے کہ خشکی چھوت کی بیماری ہے۔ لیکن اس کا بڑا تعلق نزلہ زکام سے بھی ہے۔ جب خشکی ہو جائے تو بالوں کی اصلاح کے لیے ضروری ہے۔ کہ نزلہ زکام سے بچنا چاہیے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ناشتے کی اشیاء سے دودھ اور نشاستے والی اشیاء خارج کر دیں۔ نشاستے کی کمی نشاستہ دار سبزیاں استعمال کر کے پوری کی جاسکتی ہے۔

نشاستہ دار اجناس کا استعمال

جو لوگ صبح کے وقت سخت جسمانی کام کرتے ہیں۔ انہیں تیزابی پھلوں والا ناشتہ موافق نہیں آتا۔ اور نہ ہی انہیں حسب ضرورت توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو نشاستہ دار اجناس، دلیہ اور روٹی سے ناشتہ کرنا چاہیے۔ البتہ نشاستہ دار پھل جیسے کشمش، منقیٰ، آلو بخارا اور انجیریں بھی استعمال کر لینے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ پھل چونکہ خشک حالت میں تیزابی خاصیت رکھتے ہیں۔ اس لیے ان کو رات بھر پانی میں بھگو دیا جائے۔ تو ان میں الکلی کی تاثیر پیدا ہو جاتی ہے ان کے علاوہ صبح کے وقت اگر سبزیوں کا جوس پی لیا جائے تو یہ سوپ سونے پر سہاگہ کا کام کرتا ہے۔

دودھ اور تازہ پھلوں سے ہمیں معدنی نمک اور حیاتین کی وافر مقدار حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ تلی ہوئی چیزیں اور پراٹھا ثقیل ہوتے ہیں ان کے استعمال سے معدے پر بہت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ ان سے بچنا چاہیے۔ رات کے کھانے دوپہر کے کھانے اور صبح کے ناشتے میں قابض اور ثقیل غذاؤں سے بچیں۔ اور ان کی بجائے جلدی ہضم ہونے والی اور قوت بخش غذا استعمال کریں۔

آجکل چائے اور کافی کا استعمال بہت بڑھ چکا ہے۔ اور فیشن بن چکا ہے۔ کچھ لوگ دودھ کے بغیر چائے (قہوہ) پیتے ہیں۔ اگر دودھ ڈالتے ہیں۔ تو پیالی میں ایک دو چمچ دودھ ڈال لیتے ہیں۔ دودھ بھی کریم نکلا ہوا استعمال کرتے ہیں یہ اچھی عادت نہیں ہے جہاں تک ممکن ہو سکے چائے کافی سے دور رہیں صبح کے وقت تو ان کے قریب نہ جائیں۔ ان میں غذائیت نام کی کوئی شے نہیں ہوتی۔ مزید یہ کہ چائے اور کافی زہریلے مشروب ہیں۔ ان کے استعمال سے گردوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ ناشتے کے بعد بھی دن کے کسی وقت پھل استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

دیکھنے میں یہ آیا ہے۔ کہ اکثر لوگ سنگترہ، مالٹہ چوسنے کے بعد پھوک

پھینک دیتے ہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ پھوک میں بھی حیاتین ہوتے ہیں۔ جو آنتوں کی صفائی کرتے ہیں۔ ان سے آنتوں کی دیواروں میں لگی ہوئی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ رس میں معدنی نمک پائے جاتے ہیں ان سے بالوں میں چمک آتی ہے جن لوگوں کے بالوں کی چمک ضائع ہو چکی ہو یا ماند پڑ چکی ہو انہیں چاہیے کہ پھلوں کے رس کا استعمال کیا کریں۔

دوپہر کا کھانا (لنچ)

دوپہر کے کھانے کی اہمیت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس وقت کے کھانے کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ انسان محنت مشقت کرتا رہتا ہے۔ جس سے توانائی کافی گھٹ جاتی ہے۔ ضروری ہے کہ دوپہر کو ایسا کھانا کھایا جائے۔ جس میں کافی زیادہ لحمیات ہونے چاہیں۔ کیونکہ دن رات خلیے بنتے اور ٹوٹتے رہتے ہیں۔ اگر انہیں بہتر خوراک ملتی رہے۔ تو یہ بنتے رہتے ہیں۔ جیسے ہی یہ ٹوٹتے ہیں۔ ویسے ہی بنتے رہتے ہیں اور ہماری صحت پر کوئی مضرت رساں اثر نہیں پڑتا۔

دوپہر کے وقت ایسا کھانا کھانا چاہیے۔ جس میں پھلیاں، انڈے، پنیر، مچھلی، مٹر اور دالیں شامل ہوں۔ مچھلی اور گوشت بہت عمدہ غذائیں ہیں۔ لیکن ان کا حد سے زیادہ استعمال باعث نقصان بن جاتا ہے۔ جب عمل انہضام کے بعد ان کا فضلا گردوں میں پہنچتا ہے۔ تو گردوں پر بوجھ پڑتا ہے۔ اگر گردوں کی استعداد کار اعلیٰ پایہ کی ہو تو یہ مچھلی اور گوشت کے فضلے کو آحسن طریقے سے ٹھکانے لگا سکتے ہیں۔

ہر وقت گوشت روسٹ کر کے بھی نہیں کھاتے رہنا چاہیے کبھی کبھی گوشت کی یخنی بھی پی لینی چاہیے۔ کبھی کبھی گوشت میں سبزیاں ڈال لینی چاہیں۔ اس طرح کرنے سے سبزیوں کی لذت بڑھ جاتی ہے۔ گردوں کے کام میں آسانی رہتی ہے جب گوشت میں سبزیاں ڈالیں یا خالی سبزیاں پکائیں تو انہیں زیادہ نہ

ابالیں۔ کیونکہ زیادہ ابالنے سے انکی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ البتہ مونگ کی دال زیادہ کھائیں۔ یہ بہترین لحمیاتی غذا ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہے۔ ڈاکٹر اور اطباء مریض کو مونگ کی دال کی کھچڑی کھانے کی ہدایت کرتے ہیں اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ یہ زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ جو لوگ زیادہ دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے مونگ کی دال عمدہ ترین غذا ہے۔

دوپہر کا کھانا کھالینے کے بعد تازہ یا خشک میوے کھانا بھی مفید ہے۔ تازہ پھلوں سے جسم کو بہت زیادہ مقدار میں آکسیجن ملتی ہے۔ آکسیجن کی بدولت پروٹینی غذا کی ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اور کھانے کا توازن بھی برقرار رہتا ہے۔

اب میں دوپہر کے کھانے کا ایک پروگرام تحریر کر رہا ہوں۔ آپ اس پر عمل کریں اس کا فائدہ چند ہی دنوں میں آپ محسوس کر لیں گے۔

سبزیوں کے سوپ

ثقیل اشیاء جیسے مٹر، پھلیاں اور دال بہت کم مقدار میں کھائیں مونگ کی دال زود ہضم غذا ہے اسے روٹی کے بغیر بھی کھایا جا سکتا ہے۔ نیم برشت انڈے۔ ہلکی آنچ پر پکائی ہوئی ادھ کچی سبزیاں، پنیر کی پڈنگ، گوشت وغیرہ کھانے کے بعد تازہ یا خشک میوے کھالینا مفید ہے۔

دوپہر کا کھانا بڑا کھانا ہوتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ خوب ٹھوس ٹھوس کر کھائیں بلکہ سنت نبوی کی پیروی کرتے ہوئے ابھی بھوک باقی ہو کہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے۔ یہ ایسا طریقہ کار ہے کہ اس پر عمل کرنے والے کا معدہ کبھی خراب نہیں ہوتا۔ اور وہ خود بھی تندرست و توانا رہتا ہے۔ سبزیوں کے سوپ بہت اچھی غذا ہیں۔ روزانہ استعمال کریں۔

سہ پہر کی چائے

چائے کافی ہمارے ہاں ایک رواج بن چکا ہے۔ اور خاص مقبول بھی

خیال کیا جاتا ہے گھروں میں سارا سارا دن چائے کے دور چلتے رہتے ہیں۔ گھر میں ہر آنے جانے والے کی تواضع چائے سے کی جاتی ہے۔ سہ پہر کی چائے پینا ناگزیر ہے۔ لیکن یہ اچھا طریقہ نہیں ہے۔ کوشش کر کے اسے ترک کر دیں۔ اگر دودھ میسر ہو۔ تو سہ پہر کو دودھ پی لیا کریں۔ اس سے آپ کو فائدہ پہنچے گا۔ اگر پھل کھالیں تو صحت کے لیے مفید ہے۔ جن لوگوں کو نزلہ زکام کی شکایت ہوا نہیں دودھ نہیں پینا چاہیے۔

رات کا کھانا (ڈنر)

دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد آدمی چلتا پھرتا رہتا ہے۔ کام کاج کرتا رہتا ہے۔ اور یوں اسکا کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ لیکن رات کا کھانا کھانے کے بعد آدمی سو جاتا ہے اگر کھانا بھاری یا مرغن ہوگا تو جلدی ہضم نہ ہوگا۔ رات بھر معدے کو کام کرنا پڑے گا۔ معدے کو آرام نہ ملے تو وہ خراب ہو جاتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ رات کو ہلکا پھلکا کھانا کھائیں۔ تاکہ جلد ہضم ہو سکے۔ رات کو کھانا کھانے کے بعد آدھا۔ پون گھنٹہ ٹہلنا ضروری ہے۔ ٹہلنے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ کسی پارک میں جائیں یا سڑکوں پر گھومتے رہیں۔ آپ یہ کام اپنے گھر کے آنگن میں بھی کر سکتے ہیں۔ اپنے سونے کے کمرے میں ٹہل سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنے مکان کی چھت پر ٹہلیں۔ کھانا ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ طبیعت میں ہلکا پن آجاتا ہے۔

رات کو اگر آپ سلاد، موسمی سبزی اور پھل کھائیں تو بہت مفید ہے۔ البتہ پھل تیزابی نہ ہوں۔ اس کے علاوہ نشاستے دار چیزیں کھائیں۔ سبزیوں کا سوپ پئیں۔ دوپہر کے کھانے میں بھی سبزیوں کا سوپ تجویز کیا گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں میں معدنی نمکیات کی بہتات ہوتی ہے۔ یہ تیزابی مادوں کو کاٹتا ہے۔ اور اس میں الکلی تاثیر پائی جاتی ہے۔ اگر رات کو صرف راکھ میں آلو، بھوبل کر کے کھائے جائیں۔ تو بہت اچھا ہے۔ بھوبل کرنے سے آلوؤں کی

غذائیت ضائع نہیں ہوتی۔ اگر آپ ایسا نہ کرسکیں۔ تو آلو اچھی طرح پانی میں دھوکر ابال لیں۔ اور استعمال کریں۔ جو پانی بچے۔ اس کو پی لیا کریں۔ فائدہ پہنچائے گا یا پھر دوسرے دن آلو ابالنے کے لیے رکھ دیں دنیا ترقی کی راہ پر گامزن ہے۔ مگر ہم آج بھی کھانے وہی کھاتے ہیں جو ہزاروں سال پہلے ہمارے باپ دادا اور آباؤ اجداد نے ایجاد کئے تھے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے۔ کہ ہم جو کچھ بھی کھائیں زیادہ سے زیادہ قدرتی حالت میں کھائیں۔ رات کے کھانے میں اگر دودھ اور موسمی پھل کھا لیا کریں۔ تو اس سے ہمیں قوت بدنی حاصل ہو گی۔ طبیعت میں گرانی پیدا نہیں ہوگی۔ جسم میں چستی آئے گی۔ رات کو پرسکون نیند آئے گی۔ جب صبح کو بیدار ہوں گے۔ تو کسلمندی سے واسطہ نہیں پڑیگا۔

مشرقی ملکوں کے لوگ کھانے کی لذت پر بہت زور دیتے ہیں۔ جو چیز بھی پکائیں گے اسے خوب گلاتے ہیں۔ اس میں زیادہ گھی ڈالتے ہیں۔ مصالحہ جات بھی دل کھول کر استعمال کرتے ہیں لیکن وہ یہ نہیں جانتے۔ کہ تیز مصالحہ جات اور خوب گلانے سے کھانے میں لذت تو آجاتی ہے۔ مگر اس کے تمام وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں گویا ایسے کھانے سے پیٹ تو بھرا جاسکتا ہے۔ مگر غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ جبکہ اہل مغرب ہمیشہ غذائیت کو پیش نظر رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی جسمانی صحت ہمارے مقابلے میں کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

اگر ہماری صحت قابل رشک ہوگی۔ تو ہمارے بال بھی سیاہ چمکدار اور گھنے لمبے ہوں گے کیونکہ بالوں کی خوراک خون ہے۔ جو وہ ہمارے بدن سے حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بالوں کو قابل رشک بنانا چاہتے ہیں۔ تو اپنی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھیں۔

بالوں کی بیماریاں اوران کا علاج

آپ اکثر سنتے رہتے ہیں۔ کہ فلاں لڑکی کے کالے سیاہ بال ابھی سے سفید ہوتے جارہے ہیں یا اس کی ریشمی زلفیں جو ہر وقت اس کے شانوں پر کسی

ناگن کی مانند لہراتی رہتی تھیں۔ کسی برش کی طرح سخت بنتے جارہے ہیں کسی اور کے متعلق سنا ہوگا کہ فلاں خاتون کے بال تیزی سے جھڑتے جارہے ہیں۔۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا۔ کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ یقیناً آپ نے کبھی یہ سوچنے کی تکلیف ہی نہیں کی یہ بالوں کی بیماریاں ہیں جو ہماری ناقص غذا اور بالوں کی نامناسب دیکھ بھال کا نتیجہ ہیں آیوروید کہتے ہیں کہ:

1- جن کا مزاج بادی ہوتا ہے یعنی ان میں پت ہوتی ہے ان کے بال وقت سے پہلے ہی سفید ہو جاتے ہیں کیونکہ پت سے کھٹائی پیدا ہوتی ہے کھٹی اشیاء کا استعمال جو ہر مردانہ قوت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اور اس کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس کے بال پک جاتے ہیں۔

2- زیادہ فکر کرنے والے بہت زیادہ غمگین رہنے والے زیادہ اداس رہنے والوں کے بالوں کی رنگت بنانے والی جڑیں خراب ہو جاتی ہیں اور بال پک جاتے ہیں۔

3- کھاری اشیاء بکثرت استعمال کرتے رہنے نقصان دہ خوراک کھاتے رہنے سے بالوں کی جڑوں میں خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور بال سفید ہونے لگ جاتے ہیں۔ اور جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

4- بالوں کو صاف نہ رکھنے سے ان پر دھول مٹی جمتی رہتی ہے۔ اور جڑوں کے مسام بند ہو جاتے ہیں جسم کی گندگی پسینہ کے ذریعہ باہر نہیں نکلتی۔ بالوں کا رنگ بگڑ جاتا ہے۔ اور وہ گرنے لگ جاتے ہیں۔

5- صابن زیادہ استعمال کرنے بازاری تیل جو مٹی کے تیل سے تیار کئے جاتے ہیں۔ استعمال کرنے سے بالوں کو اندرونی چکنائی پہنچانے والی جڑیں خراب ہو جاتی ہیں بال ٹوٹ ٹوٹ کر گرنے لگتے ہیں۔

6- کچھ بیماریاں جیسے ٹائیفائیڈ وغیرہ میں مبتلا رہنے سے بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں مگر جیسے ہی مریض صحت یاب ہوتا ہے بال دوبارہ اگ آتے ہیں۔

7- گیلے بالوں کو فوراً باندھ لینے یا ان میں تیل لگانے سے بھی بال خراب ہو جاتے ہیں۔

8- بالوں کی کانٹ چھانٹ کرتے رہنے یا جلدی جلدی منڈاتے رہنے سے بہت زیادہ سخت ہو کر خراب ہو جاتے ہیں۔

غیر ملکی ماہرین بناؤ سنگھار کہتے ہیں کہ بال جتنے لمبے ہوں گے اتنے ہی نازک اور ملائم ہونگے۔ جتنے چھوٹے ہوں گے۔ اتنے ہی سخت ہوں گے۔

بالوں کو گھنگھریالہ بنانے والے جدید طریقے اور سوڈا سے دھونے سے بھی بال خراب ہو جاتے ہیں۔

بفا۔سکری۔روسی

بفا عام طور پر مردوں کی کھوپڑی پر ظاہر ہوتا ہے۔ یہ انسان کو پریشان کر دیتا ہے۔ بفا کے مریض کے سر پر بہت زیادہ کھجلی ہوتی ہے۔ جو اسے بے چین کئے رکھتی ہے آج تک کسی مریض کے لیے یہ نہ تو مہلک ثابت ہوا ہے۔ اور نہ ہی اس کی جسمانی معذوری کا باعث ثابت ہوا ہے۔ لیکن ایک بات سب لوگ جانتے ہیں۔ کہ بفا انسان کو زبردست تشویش میں مبتلا کر دیتا ہے۔

اسی طرح روسی سفید یا مٹیالے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس میں تیل کی سی چکناہٹ ہوتی ہے۔ روسی کی وجہ سے آدمی کو بال بنانے میں بہت زیادہ مشکل پیش آتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ جھڑ جھڑ کر قمیض کوٹ کے کالر اور کندھوں پر گرنے لگتی ہے۔ اسی لیے بہتر یہ ہے کہ آدمی کپڑے زیب تن کرنے سے پہلے ہی بال بنا سنوار لیا کرے۔ ایسا کرنے سے روسی اس کے کپڑوں پر نہ گرے گی۔

روسی پیدا ہونے کی اصل وجہ سر کی کھال پر چھوت لگنا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک روسی کو چھوت چھات کی بیماری خیال کیا جاتا تھا۔ روسی کی وجہ سے سر کی کھال کے پتلے پتلے چھلکے اترنے لگتے ہیں۔ روسی کسی دوسرے شخص کے سر یا کندھوں پر گر جائے تو اس شخص کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

انسان کی کھال میں ایک خاص قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جنہیں ''مائیکو آرگنیزم'' کہتے ہیں اگر کھال سے زیادہ تیل نکلے یا بال رس کے بھیگے ہوئے ہوں تو یہ جراثیم بہت بڑھ جاتے ہیں۔ صحت خراب رہتی ہو۔ زیادہ محنت مشقت کرنے اور حواس پرسکون نہ ہونے سے یہ بیماری بہت زیادہ اور بڑی تیزی سے پھیلتی ہے ایسی شہادتیں بھی ملی ہیں کہ روسی کی بیماری پشت در پشت چلتی رہتی ہے۔ اسے آپ ورثہ میں ملنے والی (وارثتی) بیماری بھی کہہ سکتے ہیں۔ اگر بیٹے کی کھال اپنے باپ کی کھال کے مشابہ ہوگی۔ تو قدرتی طور پر اس میں روسی بھی ہو گی۔ چھوٹی عمر کے بچوں میں روسی پاوڈر کی مانند ہوتی ہے جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے۔ روسی کے چھلکے بھی موٹے ہوتے جاتے ہیں۔ اور ان میں چکناہٹ بھی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ عمر بڑھ جانے پر تیل پیدا کرنے والے غدود زیادہ تیل پیدا کرنے لگ جاتے ہیں۔ گو سر میں چکناہٹ زیادہ ہوتی ہے مگر بالوں کی چمک دمک ماند پڑ جاتی ہے۔ بڑی عمر میں چہرے کندھے سینہ اور پشت پر جلدی جلدی پسینہ آتا ہے۔ اور تیل بھی زیادہ نکلتا ہے مگر بال سوکھنے اور ٹوٹنے لگ جاتے ہیں۔ ابتدا میں بال ماتھے کے قریب سے گرنے لگتے ہیں۔ لیکن ان خاندانوں میں جن کو موروثی گنجا پن ہوتا ہے۔ اس خاندان کے ہر فرد خواہ وہ بڑا ہو یا چھوٹا اسی عمر اور ان ہی حالات میں بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جس عمر اور جن حالات میں ان کے اباؤاجداد کے بال جھڑتے تھے۔

روسی کی وجہ سے سر میں کھجلی ہوتی رہتی ہے۔ مگر سر کو کھجانا نہیں چاہیے۔ کیونکہ سر کو کھجانے سے اگزیما ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہی اگزیما بڑھتے بڑھتے کانوں تک پہنچ جاتا ہے۔ ایسے اشخاص جن کو کان یا گلے کی بیماری ہو۔ جن کی صحت خراب رہتی ہو یا زیادہ دماغی کام کرنے والے لوگوں کو اگزیما کی بیماری بہت جلدی لگ جاتی ہے۔

جن لوگوں کو روسی کا مرض ہوتا ہے۔ ان کی پلکیں سوجی ہوئی ہوتی ہیں اور لال ہو کر موٹی ہو جاتی ہیں ان میں بہت زیادہ کھجلی ہوتی ہے ۔ جبکہ انہیں ملنے

مسلنے سے پریشانی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کی آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ روسی کی وجہ سے سینہ اور پیٹھ پر لال رنگ کے چھلکے دار داغ بن جاتے ہیں ان داغوں کا وہی رنگ ہوتا ہے۔ جو رنگ سر کی روسی کا ہوتا ہے ان تمام حالات کا تجزیہ کرنے سے یہ نتیجہ سامنے آتا ہے۔ کہ روسی کا مرض ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کے سر کی کھال نرم و نازک ہوتی ہے جن کے سر کی کھال سے تیل نکلتا ہے صحت خراب ہو تو یہ بہت جلد حملہ کر دیتی ہے۔

بفا پیدا ہونے کی وجہ زیادہ تر کھوپڑی کی جلد کی بیرونی تہہ کی نشو و نما کے قدرتی فعل کی رفتار میں خلل واقع ہونا ہے۔ بفا کا مرض عموماً بیس سے چالیس سال کی عمر میں لگتا ہے۔ بفا کی پہچان یہ ہے کھوپڑی پر بہت زیادہ باریک باریک چھلکے جمع ہو جاتے ہیں۔ جن میں کھجلی ہوتی رہتی ہے۔ مردوں کے بال جھڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔

بفا پیدا ہونے کے اسباب

بفا کے موٹے موٹے اسباب درج ذیل ہیں۔

1- چھوت چھات	2- ناقص غذا
3- کھوپڑی پر زخم	4- جذباتی ہیجان

بفان کے چھلکوں کی وجہ بننے والی غیر معمولی کیفیت ہی اکثر حالات میں سینے، ابروؤں اور کانوں کی بیرونی سطحوں پر بفا کا موجب بنتی ہے۔ ان کی پہچان یہ ہے کہ چہرے کی جلد سرخ اور خشک ہو جاتی ہے۔ مسامات پھیل کر چکنے چھلکوں سے ڈھک جاتے ہیں۔ اور یوں کھوپڑی خشک ہو جاتی ہے۔ کھوپڑی پر خارش ہوتی ہے۔ اور اس پر پتلی پتلی پپڑیاں سی جم جاتی ہیں۔ اسی کو بفا کا نام دیا جاتا ہے۔ بفا کی پپڑیاں، کانوں، بالوں اور کپڑوں سے چپک جاتی ہیں جیسے ہی ایسی حالت ظاہر ہوتی ہے تو بہت زیادہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض اس کھجلی سے گلو خلاصی پانے کے لیے اور خبیث چھلکوں کو دور کرنے کے لیے اپنی انگلیوں کے

ناخنوں سے زور زور سے کھوپڑی کو کھجاتا ہے۔ ایسا کرنے سے کھوپڑی زخمی ہو جاتی ہے یعنی اس پر خراشیں آ جانے سے متعدی جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔

بفا کے عام اسباب میں ایک سبب چربی پیدا کرنے والے غدودوں کی ضرورت سے زیادہ مستعدی ہے۔ اس سے بالوں اور جلد کی چکنائی بڑھ جاتی ہے۔ جب ہم چکنائی (گھی۔ تیل۔ چربی) والی غذاؤں کا استعمال بڑھا دیتے ہیں۔ تو صحت مند نسیں بننا بند ہو جاتی ہیں۔ چکنائی والی غذا ہماری صحت پر بفا سے بھی زیادہ اثر ڈالتی ہے۔ جبکہ دودھ۔ انڈے۔ چھیچھڑے کے غدود اور پھیپھڑوں جیسی حیوانی غذاؤں میں موجود تر بتر چربی ہماری شریانوں کی سختی کا موجب بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ صحت مند جلد اور کھوپڑی کے عام کھاری۔ تیزابی تناسب کا جھکاؤ بھی تیزابی سمت میں ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ تیزابی پردہ ہی جلد کا محافظ ہوتا ہے۔ بفا کی حالت میں یہ تیزابی پردہ جو قدرتی حفاظتی پردہ ہوتا ہے۔ ضائع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے جلد اور کھوپڑی پر معمول سے زیادہ کھاری پن آ جاتا ہے۔ بفا میں یہ ایسا پہلو ہے جو اس بات کی علامت ہے۔ کہ بیرونی طور پر تیزاب زدہ ادویہ کھائیں۔ ایسا کرنے سے جہاں جلد آرام ملتا ہے۔ وہاں مرض بھی جاتا رہتا ہے۔

ناقص غذا یا کسی اور وجہ سے وافر چکنائی کا دھارا سوکھ جاتا ہے جس کی وجہ سے کھوپڑی اور دیگر زود حس مقامات پر چھلکوں کی نمود کو فروغ ملتا ہے۔ متاثر مقامات خاص طور پر ناگوار جراثیم اور پھپھوندی کے پھیلنے کے لیے زرخیز زمین ثابت ہوتے ہیں۔ پھپھوندی کے جراثیم ہی بفا پیدا کرتے ہیں۔ ماہرین جلدیات کی کثیر تعداد نے یہ بات یقین کے ساتھ کہی ہے کہ بفا پیدا کرنے والی بنیادی کیفیتوں سے جراثیمی مقامات کو دیگر متعدی امراض بھی لگ سکتے ہیں۔ اپنی اس بات کو ثابت کرنے کے لیے یہ دلیل دی ہے کہ جن سروں میں بفا نہیں ہوتی ان کے مقابلے میں بفا والی کھوپڑی پر اوپر ذکر کی گئی پھپھوندی کے جراثیم بکثرت پائے جاتے ہیں۔

جن لوگوں کا مزاج جذباتی ہوتا ہے۔ وہ لوگ بفا پیدا کرنے والے عناصر کا مقابلہ نہیں کر سکتے وہ خارش اور بے چینی کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس لیے وہ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخوں کے ساتھ اپنی بفا بھری کھوپڑی کو زور زور سے کریدتے ہیں۔ یوں انہیں چھوت لگ جاتی ہے۔

بعض اوقات ایسے لوگوں کا جذباتی ہیجان اس وقت شدت اختیار کر لیتا ہے۔ جب وہ لوگ فدقت انگیز اور خیال افروز فلمیں یا ٹیلی وژن پروگرام دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ جونہی ان کے اندر کوئی اضطرابی کیفیت اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ تو فلم یا ٹیلیوژن دیکھنے والا شخص لاشعوری طور پر اپنی انگلیوں کو کسی بھی کھجلی والی جگہ پر ناخنوں سے واہ کر دیتا ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے۔ کہ یہ علامت کھوپڑی میں بفا کے عنصر کی غیر موجودگی میں پائی جاتی ہے۔

ایک محقق جن کا نام ڈاکٹر ایف سنیرء ہے۔ یہ رائے دیتے ہیں کہ عصبی خلال کے ایسے مریض جن کا شکار کھجلی ناخنوں سے زور زور سے کریدنے کی بے تابی ہوتی ہے ایک قسم کی محرومی اور مایوسی کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے۔ کہ جذبات جرم کے پوشیدہ احساسات اور محبت کی دبی ہوئی زبردست خواہش کا علامتی اظہار بھی کھجانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایسا دکھائی دیتا ہے۔ کہ شدت کے ساتھ کھجانے کی حرکت دبے ہوئے جذبات سے پیدا شدہ جسمانی اور عضلاتی کھنچاؤ سے نجات اپنے آپ کو ایذا پہنچا کر اپنے جرم کے ساتھ مفاہمت اور مشت زنی کی جلدی وشہوانی لذت کے ذریعہ ہوس کے تقاضوں کی تسکین کے پیچ در پیچ مقاصد کی تکمیل کرتی ہے۔ اسے آپ عصبی خلل سے گلوخلاصی کرانے کا ہمہ مقصد عمل بھی کہہ سکتے ہیں۔

انسان کی کھوپڑی کو اپنا نشانہ بنانے کی زبردست صلاحیت رکھنے کے علاوہ بفا کا بنیادی جوہر ''بیوریا'' کئی مکردہ شکلیں اختیار کر لیتا ہے۔ ایک معالج نے اپنے تجربات سے یہ معلوم کیا ہے کہ اس نے دس سالوں میں پپوٹوں کی پرانی اور شدید سوجن کے دوسو مریضوں کا علاج کیا ہے جن میں زیادہ تعداد ''بیوریا''

جیسی موذی مرض کا شکار تھی فاضل معالج نے یہ بھی کہا ہے۔ کہ جب اس مرض کے ساتھ ساتھ ''بیوریا'' بھی ہوتا ہے۔ تو ادویہ کے استعمال سے اس کے علاج سے اکثر حالات میں پپوٹوں کی سوجن بہت جلد شفایاب ہو جاتی ہے۔ اس کی وضاحت کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ جب کسی مریض کو یہ دونوں بیماریاں (بفا اور بیوریا) ایک ساتھ ہوں تو مریض کو اپنا سر دھوتے وقت بہت زیادہ احتیاط کرنی چاہیے۔ تاکہ بالوں سے گرنے والا پانی چہرہ یا پپوٹوں کو نہ لگے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سر دھوتے وقت اپنے چہرے اور پپوٹوں کی حفاظت کے لیے بالوں سے نیچے کوئی واٹر پروف کپڑا وغیر خوب کس کر باندھ لینا چاہیے۔ اگر وہ شاور (فوارے) کے نیچے کھڑا ہو کر نہا رہا ہو۔ تو لازم ہے اپنے سر پر کسی ہوئی واٹر پوف ٹوپی ضرور پہن لے۔

مزید یہ کہ بالوں میں پیچھے کی جانب سیدھی کنگھی کرتے ہوئے کھوپڑی کے چھلکوں کو اپنے پپوٹوں پر نہ گرنے دے۔

بیوریا کا علاج یہ ہے کہ رسوپی گندھک ملی مرہم سر پر لگائے۔ لیکن اس میں یہ قباحت ہے۔ کہ اس سے پپوٹوں میں آسانی سے سوزش ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لہٰذا بہتر یہ ہے کہ ویسلین میں دو فیصد ''یلو اوکسائیڈ آف مرکری'' ملا کر استعمال کیا جائے ایک اور محقق مسٹر پیکن کو تحقیق کے دوران یہ بھی پتہ چلا۔ کہ کھوپڑی کی پپڑی والے متعدد مریضوں پر بیرونی علاج کارگر نہ ہونے کی وجہ اکثر حالتوں میں یہ ہوتی ہے کہ ان کی کھوپڑی پر پھپھوندی کے موذی جراثیم کی چھوت پائی جاتی ہے۔

بفا کا علاج

کھوپڑی کے بفا کا تسلی بخش علاج درج ذیل طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

1- سر دھونا (شیمپو کرنا)

2- جفاکش ادویہ کا بیرونی استعمال

3- سنگ مردہ یا غیر بنفشی ٹھنڈی شعاعوں سے کھوپڑی میں نشاط انگیز تحریک پیدا کرنا

4- کھوپڑی پر ملنے کے بعد ایسے لوشن استعمال کرنا۔ جن میں ریسورسینول، بیلو ریسول سیلی سیلک ایسڈ کلورل ہائیڈریٹ یا بائی کلورائڈ آف مرکری شامل ہوں۔ یا گلیسرین ۔الکحل کے ان مرکبات کا استعمال جن میں مذکورہ بالا اجزاء کی آمیزش ہو۔

سر دھونے کا صحیح طریقہ

بفا کے سب سے بہتر علاج باقاعدگی سے سر کو دھوتے رہنا ہے۔ اگر بفا کا مرض مستقل شکل اختیار کر چکا ہو۔ یا حد سے زیادہ بڑھ چکا ہو۔ تو کھوپڑی کی صحت کا باقاعدہ خیال رکھنے سے اس پر نہ صرف قابو پایا جا سکتا ہے بلکہ اس کو ہمیشہ کے لیے ختم کرنے میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ جب مرض اعتدال میں ہو تو بازار میں دستیاب ادویہ کا محتاط استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ کھوپڑی کی خشکی کو مد نظر رکھتے ہوئے مناسب وقفہ کے بعد سر دھونا چاہیے۔ عام حالات میں سر کو ہفتہ میں ایک بار دھو لینا کافی ہے۔ اگر کھوپڑی قدرتاً چکنی ہو تو سر کو ہفتہ میں دو بار یا اس سے زیادہ بار دھونا ضروری ہوتا ہے۔

آج کل مارکیٹ میں چار قسم کے اچھے شیمپو فروخت ہو رہے ہیں۔ یعنی ٹنکچر آف گرین سوپ، رال کیٹائل اور زیتون کا تیل نیز عمدہ قسم کے صابن کا مصفیٰ محلول صحیح قسم کے شیمپو کا انتخاب تو آزمائش کر لینے کے بعد ہی کیا جا سکتا ہے۔ آزمائش سے مراد یہ ہے کہ مختلف کھوپڑیوں پر مختلف شیمپوؤں کا اثر الگ ہوتا ہے جیسے۔

1- ٹنکچر آف گرین سوپ شیمپوؤں کا فارمولا بے شک بالوں کو صاف کرتا ہے مگر اس میں الکحل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جس کو زیادہ عرصہ تک استعمال کرتے رہنے سے بالوں اور کھوپڑی بہت زیادہ خشک ہو

جاتی ہے۔ اگر شیمپو کرنے کے فوراً بعد ایک تولہ زیتون کا تیل گرم کر کے کھوپڑی کی مالش کر لی جائے تو الکحل کے ضرر رساں اثر سے بچا جا سکتا ہے۔

2- دال والے شیمپو میں بھینی بھینی مہک ہوتی ہے یہ بالوں کو صاف کرنے کے ساتھ ساتھ نشاط انگیز بھی ہوتا ہے۔ اگر اسے مسلسل استعمال کیا جاتا رہے۔ تو جلد کے پھٹ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس بات کا ہر وقت دھیان رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کہ کھوپڑی میں رگڑ جلن اور سوزش نہ ہونے پائے۔

3- متذکرہ بالا چاروں اقسام میں کیٹائل اور زیتون کے تیل کا شیمپو سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس میں کسی قسم کی دوا کی ملاوٹ نہیں ہوتی۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ان سب میں سے شیمپو کی یہ قسم بے ضرر شیمپو ہے۔ یہ زیادہ تیز بھی نہیں ہوتا کیونکہ اس میں ناریل کے تیل کا محلول کیٹائل سوپ کے پگھلے ہوئے چھلکے اور زیتون کا تیل شامل ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کی یہ خاصیت ہے۔ کہ یہ قوی کھاری جزو سے پیدا ہونے والی انتہائی درجہ کی خشکی کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ شیمپو میں عمدہ قسم کا کیسٹائل سوپ استعمال کیا جائے۔ صابن تیار کرنے والے کارخانہ دار لفظ کیسٹائل کی تعریف اور تصریح اپنے اپنے خیال اور معیار کے مطابق کرتے ہیں۔

بے صابن صاف محلول عموماً روغن دار تیزابوں کے کھاری نمک ہوتے ہیں اور کھوپڑی کو بہت اچھی طرح صاف کر کے بہت زیادہ شفاف اور چمکیلا بنا دیتے ہیں کبھی کبھی ان سے بھی بالوں اور کھوپڑی میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس خشکی کو شیمپو کرنے کے فوراً بعد بالوں میں زیتون کے تیل سے مالش کر کے دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کو اس شیمپو کے استعمال سے معمولی خشکی پیدا ہوتی ہو۔ تو شیمپو کے بعد مالش کرنے کی بجائے ابتداء ہی میں شیمپو میں زیتون کا تیل ملا لیا

جائے تو معمولی خشکی بھی پیدا نہ ہوگی۔

بفا یا سر کی خشکی کا آسان علاج یہ بھی ہے۔ کہ رات کو روزانہ سر میں تیل ملنا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا سا زیتون کا تیل آگ پر گرم کریں۔ روئی کا پھاہا اس تیل میں ڈبو کر چندیا پر ملیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ سر کے بالوں میں جگہ جگہ مانگ نکالیں اور انگلیوں کے پوروں سے چندیا میں تیل کو جذب کریں تیل لگانے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ بالوں کو گرم تولیئے سے اچھی طرح لپیٹے رکھیں۔ ایک گھنٹہ بعد نرم اور خالص صابن ڈیڑھ چھٹانک لیکر ڈیڑھ پاؤ پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کرلیں۔ جب یہ محلول ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چندیا پر اچھی طرح لگائیں۔ اور بالوں کو دھو کر تیل لگائیں۔ پھر اچھی طرح خشک کریں۔ ایک بار دھونے کے بعد دوسری مرتبہ دھونے سے پہلے انڈوں کی زردی سے بھی بالوں کو خوب ملیں۔ اس طرح سے کھوپڑی صاف ہو جائے گی اور بال بھی نرم ملائم اور چمکدار ہو جائیں۔ اس سارے عمل میں صابن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ویسے بھی خشک بالوں کے لیے کا استعمال نہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

دو انڈوں کی زردی لیکر آب مقطر میں پھنیٹ کر بالوں میں مانگ نکال کر رہ بڑیا بالوں کے نرم برش سے پوری چندیا پر اچھی لگائیں۔ پھر سر میں مالش کریں اور ہلکی ہلکی کنگھی کریں۔ تاکہ انڈوں کا مرکب سارے سر میں اچھی طرح پھیل جائے تھوڑی دیر کے بعد گرم اور صاف پانی سے بار بار دھوئیں۔ بال دھونے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لیموں کا رس نکال کر اس میں سفید شکر ملا کر سر میں ڈالیں ڈیڑھ دو گھنٹے تک محلول سر میں لگا رہنے دیں ۔ پھر صاف پانی سے دھولیں۔ بال صاف ہو جائیں گے۔

اگر سر میں بھوسی ہو تو دو تولہ خشک آملہ کا چورن لیکر تھوڑے سے پانی میں رات کو بھگو دیں صبح اس پانی سے سر کو دھولیں۔ اسی طرح چند دن کرتے رہنے سے سر کی بھوسی دور ہو جائیگی۔ اگر ہفتہ میں ایک دو بار بوریکس (سہاگہ) دو ڈرام، کیمفر واٹر (عرق کافور) ایک پنٹ کا لوشن تیار کر کے سر کو دھوئیں یا ایک پنٹ

ابلتے پانی میں دو ڈرام ٹاٹر سالٹ ملا کر ہفتہ میں ایک بار دھونے سے بال سیاہ۔ چمکدار اور ملائم ہو جاتے ہیں۔

آملہ۔ نیم کے پتوں کا رس شیکا کائی اور سوڈا ہم وزن لیکر ملا لیں۔ اس محلول سے بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد خشک کر کے زیتون ناریل یا آملہ کا خالص تیل سر میں لگانے کے بعد پانچ سات منٹ تک رہنے دیں۔ پھر کنگھی یا برش پھیر کر بال سلجھالیں۔

کوئی بھی مرہم یا لوشن عام طور پر رات کے وقت کھوپڑی پر لگایا جاتا ہے۔ یہ مرہم یا لوشن لگاتے ہوئے بالوں کو ادھر ادھر ہٹاتے رہنا بھی ضروری ہوتا ہے تاکہ مرہم یا لوشن پوری چندیا پر لگ جائے اور پوری طرح جذب بھی ہو جائے۔ یہ علاج بالوں کا نہیں بلکہ کھوپڑی کا ہے۔

کھوپڑی پر ادویہ کی مالش باقاعدگی کے ساتھ ٹھیک وقت مقررہ پر کرتے رہنا چاہیے۔ اکثر حالات میں کھوپڑی میں تحریک پیدا کرنے والا انٹی ٹیپک ہیر لوشن لگانے کا بہترین وقت دن کا ہوتا ہے تاہم یہ پہلے طے کرلینا ضروری ہے ہوتا ہے کہ علاج چکنی کھوپڑی کا کیا جارہا ہے یا خشک کھوپڑی کا۔ یہ جاننا اس لیے ضروری ہوتا ہے کیونکہ ہر دو کھوپڑیوں کا علاج الگ الگ طریقہ پر کیا جاتا ہے۔

بفا پر حملہ صرف ایک محاذ یعنی بالوں پر ہی نہیں بلکہ ہر محاذ پر بیک وقت ایک ساتھ ہونا چاہیے لہٰذا بفا کے مریض کو چاہیے کہ اگر وہ تمباکو نوشی کرتا ہے تو بند کردے یا کم سے کم کردے۔ تمباکو نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جبکہ بالوں اور کھوپڑی کو زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیماری یا کسی قسم کی خرابی کی صورت میں تو یہ اور زیادہ ضروری ہوتا ہے۔ بالوں کو کافی مقدار میں خون ملتا رہے۔ اگر خون کی نالیاں سکڑی ہوئی ہوں گی تو بالوں اور کھوپڑی کو مناسب غذا نہ ملے گی جس کا سیدھا اثر بفا پر پڑے گا۔ اور یہ بیماری ختم نہ ہوگی۔ تمباکو نوشی خون کی نالیوں کو ہمیشہ کے لیے سکیڑ دیتی ہے۔ یہ بات سمجھنا کوئی مشکل نہیں کہ ایسا کام نہیں کرنا چاہیے جس سے نقصان پہنچتا ہو۔ عقلمندی اسی میں ہے۔

کہ نقصان پہنچانے والے کام ہی چھوڑ دیئے جائیں۔

جس کھیت سے دہقاں کو میسر نہ روزی
اس کھیت کے ہر خوشہ گندم کو جلا دو

بفا کے مریض کی غذا

بفا کا سب سے بڑا سبب غذا ہے۔ غذا سے بفا کے مرض میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ بفا کے مریض کو کھانے کے معاملہ میں بہت زیادہ احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ بفا کے مریض کے لیے پرہیزی غذا ایسی ناگوار بھی نہیں جیسی ناگوار عام پرہیزی غذا ہوتی ہے۔ اگر بفا کے مریض کا جسم بھاری ہو یعنی وزن زیادہ ہو۔ تو بفا کے لیے مقرر کردہ غذا سے ڈبل فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ بفا کے ساتھ بعض جلدی امراض یا ہائی بلڈ پریشر کے معمولی سے زیادہ ہونے کی صورت میں بھی مناسب غذا فائدہ پہنچاتی ہے۔ ایسے حالات میں پرہیزی غذاؤں میں بڑی حد تک یکسانیت پائی جاتی ہے۔ اس کے باوجود ہر غذا کا استعمال اس کی انفرادی خصوصیت کے مطابق کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

اگر بفا بہت زیادہ ہو یعنی کھوپڑی کی خشک جلد سے معمولی سے زیادہ چھلکے اترتے ہوں تو یہ ایسی حالت ہوتی ہے جس سے گنجا پن جنم لیتا ہے کیونکہ حد سے زیادہ بفا ابتدائی گنجے پن کی یقینی علامت ہے بازار میں ایسے شیمپو بکثرت مل جاتے ہیں۔ جن میں ایسی ادویہ شامل ہوتی ہیں۔ جو بفا پر قابو پانے میں استعمال ہوتی ہیں اگر آپ کسی مستند ڈاکٹر کے زیر علاج ہیں۔ تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے بفا کی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے کوئی عمدہ دوائی تجویز کر سکتا ہے۔ یہ بات نہ بھولیں کہ کبھی کبھی کھوپڑی شیمپوؤں کا اثر قبول نہیں کرتی۔ اس کا حل یہ ہے کہ شیمپو کا استعمال زیادہ بار کریں یا پھر کوئی اور متبادل شیمپو استعمال کریں اگر بفا کی حالت زیادہ خراب نہیں تو شیمپو کے ذریعہ اس پر قابو پائیں۔ چہ جائیکہ آپ کی کھوپڑی شیمپو کا اثر قبول نہ کرنے کی عادی ہو جائے۔

حد سے زیادہ بفا، کھوپڑی یا چہرے یا دونوں کی جلد میں خشکی کی صورت میں غذا کیا اہمیت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے یعنی نشاستہ چینی اور چکنائی کا کم سے کم استعمال ان عارضوں کی اصلاح میں نمایاں کردار ادا کر سکتی ہے مزید یہ کہ بفا کے مریض کو درج ذیل غذاؤں سے پرہیز یا استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

ان سے پرہیز کریں

چاکلیٹ، گھونگھا مچھلی، بہت زیادہ مکھن اور آلو، سوڈا واٹر، زیادہ روتی کھویا، ربڑی غیر قدرتی نمک بالائی (سرشیر) کریم چائے کافی، کوکا، بازار کی بنی ہوئی مٹھائیاں، شراب، چکنائی اور چربی دار خوراک تلی ہوئی اشیاء ہر قسم کے روغن گری دار میوے پنیر اور خنزیر کا گوشت وغیر۔

ان کا استعمال کم کر دیں

گرم مصالحے، نمک، سرخ مرچ، چٹنی، اچار، تمباکو (سگریٹ نوشی) وغیرہ۔

ان کو استعمال کر سکتے ہیں

گوشت (نرم اور ابلا ہوا) مچھلی (بھنی ہوئی یا ابلی ہوئی) بھنا ہوا گوشت
گندم کے بے چھنے آٹے کی روٹی (مچھلی گھونگھا مچھلی نہ ہو۔)
پھل اور پھلوں کے رس (جن میں شکر نہ ملائی گئی ہو)
سبزیاں بغیر ملائی کے دودھ
انڈے (پانی میں پکائے ہوئے یا ابلے ہوئے) آملیٹ اور بھرجی منع ہے۔

سخت مربعے (کینڈی)
شکر کی بجائے سکرین
تازہ پانی کے پانچ چھ گلاس روزانہ

اکثر خواتین کے سر میں خشکی ہو جایا کرتی ہے جس کی وجہ سے انہیں کھجلی شروع ہو جاتی ہے۔ اور سر سے بھوسی سی جھڑنے لگتی ہے۔ اس سے چھٹکارا پانے کے لیے درج ذیل طریقے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

1- آملہ سے سر کو اچھی طرح دھونا۔

2- گلسیرین کے صابن سے سر کو دھونا

3- پانی میں کپور (کافور) اور سہاگہ ملا کر سر کو دھونا

4- سر کو ٹھنڈا رکھنا

1- سکری دور کرنے کے لیے سر میں لیموں کا رس لگا کر تھوڑی دیر دھوپ میں بیٹھے رہیں۔ بعد میں ہلکے گرم پانی سے سر کو دھو کر کافور ملا ناریل کا تیل ملا کر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیں یہ طریقہ دو تین ہفتے کرتے رہنے سے سکری کا خاتمہ ہو جائے گا۔

2- سکری دور کرنے کے لیے سر میں دہی بھی لگائی جاسکتی ہے۔ گاجریں کدوکش کر کے اس کے پانی کا سر پر لیپ کرنے سے سکری دور ہو جاتی ہے۔ تیل گرم کر کے یا گھی میں بادام ڈال کر جڑوں میں لگاتے رہنے سے سکری کا نام نشان تک مٹ جاتا ہے۔ اور بال ملائم ہو جاتے ہیں یہ علاج کرنے کے بعد سر کو اچھی طرح صاف کرنا ضروری ہے۔

گنجا پن

گنجا پن کسے کہتے ہیں؟

گنجے پن کی وجوہات کون کونسی ہوتی ہیں؟

گنجے پن کا علاج کیا ہے؟

اس باب میں مندرجہ بالا سوالات پر بحث کی جائیگی۔ اور آپ کو اس سے محفوظ رہنے کی تدبیریں سمجھانے کی کوشش کی جائے گی۔

کسی بیماری یا موروثی طور سر کے بال اسقدر گر جانا کہ سر کی جلد چمکتی

ہوئی دکھائی دینا گنجا پن کہلاتا ہے۔ اس کی مزید تفصیل یہ ہے کہ ماتھے کے بالوں کی لکیر کا پیچھے کی طرف سرکنا یا کھوپڑی کے پچھلے سرے پر خالی جگہ دکھائی دینا گنجے پن کی ابتداء ہے۔ اس کا تدریج آگے کی طرف بڑھتے رہنا قطع نظر اس بات کے کہ اس کا آغاز سامنے کی طرف سے ہوا یا پیچھے کی طرف سے۔ لیکن جب یہ عمل مکمل ہو جاتا ہے تو ننگی چندیا کے ارد گرد گھوڑے کی نعل کی شکل حاشیہ یا ہالہ ظہور میں آجاتا ہے۔ جسے چھپانے یا اس کی شکل کو بدلنے کے لیے کنگھی کرنے کے کیسے ہی ہتھکنڈے اور داؤ پیچ کیوں نہ آزمائے جائیں۔ وہ بیکار ثابت ہوتے ہیں۔ اور مثالی گنجا پن اپنی شکل وصورت میں برقرار رہتا ہے۔

گنجے پن کی کئی اقسام ہوتی ہیں جیسے

1- مثالی گنجا پن

2- قبل از وقت گنجا پن

3- جزوی گنجا پن

4- بڑھاپے کا گنجا پن

5- کلی گنجا پن

6- موروثی گنجا پن

7- کھوپڑی کا گنجا پن

مثالی گنجا پن

ایک اندازے کے مطابق گنجے پن کے کیسوں میں نوے فیصد سے زیادہ کیس مثالی گنجے پن کے زمرے میں شمار ہوتے ہیں۔ مثالی گنجا پن ایسی شکل میں ہوتا ہے کہ اسے پہچاننے میں کسی قسم کی مشکل پیش نہیں آتی قبل از وقت گنجا پن اور بڑھاپے کے گنجے پن کو حال ہی مثالی گنجے پن کا نام دیا گیا ہے۔ اور یہ اسی نام سے دنیا بھر میں تسلیم کئے جاتے ہیں۔ گنجے پن کا علاج کرنے والے ماہرین اس گنجے پن کو اہم ترین قسم خیال کرتے ہوئے سب سے پہلے اسی پر توجہ دیتے ہیں۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ اس گنجے پن میں ماتھے کے بالوں کی لکیر پیچھے سرکنا شروع ہو جاتی ہے یا کھوپڑی کے پچھلے سرے پر خالی جگہ دکھائی

دینے لگتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ آگے کی طرف بڑھتی رہتی ہے جب یہ عمل مکمل ہو جاتا ہے تو تنگی چندیا کے ارد گرد گھوڑے کی نعل کی شکل کا حاشیہ یا ہالہ دکھائی دینے لگتا ہے۔ یہ گنجے پن کی عام ترین قسم ہے اسی لیے ماہرین جلدیات کے لیے سب سے زیادہ تشویش کا باعث بنی ہوئی ہے انہوں نے حتی المقدور اس کی وجوہات معلوم کرنے کی بارہا کوششیں کی ہیں لیکن کامیاب نہیں ہو سکے۔

اس سلسلے میں ایک بات اچھی بھی ہے گنجے پن کی یہ قسم عام طور پر بیس سال سے تیس سال کی عمر میں ظاہر ہونا شروع کرتی ہے۔ یہ عمر کا وہ حصہ ہوتا ہے۔ جب آدمی کی صحت بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔ اور وہ ہر قسم کی مشکل پر قابو پا لینے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ رکھتا ہے۔ اگر بال جھڑ کی شکایت اوائل عمر یعنی بیس سال کے بعد پیدا ہونے لگے تو ضروری تدابیر اختیار کر کے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ بالوں اور بالوں کی جڑیں مضبوط کی جا سکتی ہیں۔ اور ان کی افزائش میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

مثالی گنجا پن پیدا ہونے کی کئی وجوہات ہیں جیسے۔

1- شدید ترین بفا
2- ناقص غذا یا غذا کی کمی
3- کھوپڑی میں چھوت چھات
4- خون میں مل کر اعضاء کو تحریک دینے والے مادہ کا عدم توازن
5- گردش خون میں رکاوٹ
6- کھوپڑی کے زخم
7- جسمانی بیماریاں یا چھوت چھات

مندرجہ بالا ساتوں عناصر مثالی گنجے پن کے واضح اسباب ہیں۔ ان میں اکثر کی اصلاح ممکن ہے ان کی کامل تشخیص اور ماہرانہ معالجاتی تدبیر ضائع شدہ بالوں کی از سر نو نشو و نما کا یقینی امکان پیش کرتی ہے۔ غور و فکر میں ڈوبے رہنے والے اور ذمہ دار سائنسدانوں نے مثالی گنجے پن کے تمام ممکن اسباب جو تعداد

میں بیس کے قریب ہیں۔ معلوم کرنے میں کافی ترقی کی ہے اور ابھی تک ان اسباب پر بحث تمحیث جاری ہے۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ گنجے پن کے تمام کیس متذکرہ بالا قسموں میں سے ہی کسی ایک قسم کی ذیل میں آتے ہیں۔ ان پر الگ الگ غور کرنا ضروری ہے۔

1-بفا

اس کتاب میں اس سے پہلے کے ابواب میں بفا اور اس کے علاج بارے بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ یہاں صرف اتنا بتا دینا ضروری ہے۔ کہ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ چربیلے غدود کی حد سے زیادہ مستعدی جو کہ شدید بفا کا عام سبب ہے گنجے پن کا اصل اور خاص موجب ہے۔

برطانیہ کے دو مشہور ماہر جلدیات ڈاکٹر جارج ایلیٹ اور ڈاکٹر ولیم میرل نے اپنے دفتر اور کلینک میں قبل از وقت گنجے پن کے 344 مریضوں کا مطالعہ اور مشاہدہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ 320 کیسوں میں گنجے پن کا تعلق بفا سے تھا۔ انہوں نے مثالیں دیکر بتایا کہ 203 یا چونسٹھ فیصد کیسوں میں گنجا پن تیس سال کی عمر سے پہلے ظہور میں آیا۔ جبکہ عام طور پر اس عمر میں جسمانی ساخت اور صحت عمدہ ترین ہوتی ہے۔ اس بات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ کہ کھوپڑی کی مقامی چھوت نمایاں حیثیت رکھتی ہے۔

کسی ہوئی ٹوپی ہر وقت استعمال کرتے رہنے سے بال جھڑ جاتے ہیں۔ ایک ماہر ڈاکٹر بنجافن ڈور سے نے یہ خیال ظاہر کیا ہے۔ ٹوپی استعمال کرتے رہنے سے عموماً گنجا پن ظاہر ہونے لگتا ہے۔ اور خواہ اس گنجے پن کی رفتار کتنی ہی سست کیوں نہ ہو۔ انجام کار بالوں سے بھرے ہوئے سر پر ٹوپی فتح پا لیتی ہے۔ یعنی بالوں کی جگہ سر پر ٹوپی لے لیتی ہے۔ ڈاکٹر ڈور سے نے ایسے گنجے پن کو دباؤ کا گنجا پن قرار دیا ہے۔ اس کی وجہ یہ بیان کی ہے کہ کسی ہوئی ٹوپی سر کے دونوں طرف کنپٹی کی رگوں اور نسوں کو دبا دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے بالوں کی افزائش

کے لیے ضروری غذا بہم پہنچانے والی خون کی گردش مستقل طور پر رک جاتی ہے۔

ایک اور میدان جس پر ڈاکٹر ڈورسے نے اپنے دلائل کا اطلاق کیا ہے وہ ہے ذہین یعنی دماغی کام کرنے والوں میں گنجا پن نسبتاً زیادہ کیوں ہوتا ہے؟ غالب خیال یہ ہے کہ ایسے افراد کی کھوپڑیوں کی ساخت انڈے کی شکل اختیار کرنے لگی ہے۔ جس سے خون کو اوپر کی طرف گردش کرنے میں بڑی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ڈاکٹر ڈورسے یہ بھی کہتے ہیں۔ کہ بالوں کی نشوونما میں موروثیت کی اہمیت بہت زیادہ ہے لیکن اس کی وجہ دیگر تمام وجوہات سے مختلف ہے ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے۔ کہ انسان کو سر کی وضع قطع چونکہ وراثت میں ملتی ہے۔ اس لیے اس بات کی ضامن ہوتی ہے کہ آپ کا سر بال دار ہوگا اور اگر آپ کے والد یا دادا گنجے ہوں گے تو بدقسمتی سے آپ بھی گنجے ہوں گے۔

اصل فرق تو لمبے اور تنگ سر اور انڈے کی شکل والے سر کے درمیان ہوتا ہے لمبے اور تنگ سر میں خون کی گردش آسانی سے جاری رہتی ہے خون اپنا چکر خوش اسلوبی سے پورا کر لیتا ہے۔ اسے کھوپڑی کی طرف جانے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی اس کے برعکس انڈے کی شکل والے سر کی چوٹی پر خون کی نالیاں اینٹھ جاتی ہیں۔ اس طرح خون کا بہاؤ رک جاتا ہے یہ ایسا نظریہ ہے۔ جو انڈے کی شکل کے سر والے لوگوں میں گنجے پن کی بکثرت موجودگی کی سائنسی وضاحت پیش کرتا ہے۔ اس کے متعلق ایک اور تھیوری بھی ہے۔ جو ذہین اور دماغی کام کرنے والوں کو لاحق گنجے پن کی مایوسی کا کسی حد تک ازالہ کرتی ہے۔

اس تھیوری کو ہارورڈ یونیوسٹی کے ایک مشہور ماہر علم الاعضاء جن کا نام ڈاکٹر ایم دھارٹن ینگ ہے نے گنجے پن کی اعضائی اسباب کی ریسرچ کرنے کے بعد پیش کیا ہے انہوں نے لکھا ہے کہ دماغی کام کرنے والوں کا دماغ پچاس ساٹھ برس کی عمر تک لگاتار بڑھتا رہتا ہے۔ اور اکثر و بیشتر ذہن لوگ گنجے ہوتے ہیں جبکہ کند ذہن اور احمق قسم کے لوگ خال خال گنجے دکھائی دیتے ہیں۔

اسی سلسلہ میں ڈاکٹر ینگ مزید فرماتے ہیں کہ کھوپڑی اور دیگر بیرونی حفاظتی پردوں کی نشوونما دماغ کی نشوونما کا ساتھ نہیں دیتی۔ اس لیے جن لوگوں کے دماغ بڑے ہوتے ہیں ان کی خون کی نالیاں اینٹھ جاتی ہیں۔ اور یوں بالوں کو کم غذا پہنچاتی ہیں کھوپڑی کا کھنچاؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور کھوپڑی کے نیچے کی چربیلی تہ پتلی ہو کر گنجا پن پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔

ڈاکٹر ایم دھارٹن ینگ نے واضح سائنسی تحقیق کی پرواہ نہ کرتے ہوئے دنیا بھر کی کروڑہا عورتوں کو غصہ دلانے کا خطرہ مول لیتے ہوئے کہا ہے کہ

''زمانہ قدیم میں غیر مہذب مرد اور عورتیں گنجی نہیں ہوتی تھیں۔ کیونکہ ان کے دماغ چھوٹے ہوتے تھے۔

بالوں کی افزائش یا عدم افزائش کی تحقیق کے میدان میں پیشرو سائنسی محققین میں ایک محقق جن کا نام ڈاکٹر مورزشین ہے۔ نے ایک نظریہ پیش کیا ہے کہ کھوپڑی کا کھنچاؤ عام انسانی گنجے پن کا قطعی سبب ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کھوپڑی کی چوٹی کے نیچے کے پٹھوں کا جکڑاؤ جلد اور جوڑنے والی نسوں کو دبا کر خون اور زلال (بعض نسوں میں پایا جانے والا بے رنگ پانی) کی گردش میں کمی کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔ اور یہ جکڑاؤ کھوپڑی کی موروثی شکل سے پیدا ہوتا ہے عورتوں کے گنجے پن کے بارے یہ کہتے ہیں کہ اس کی دو وجوہ ہیں اول یہ کہ ان کے سر کے بالائی پٹھوں کی ساخت اور ترتیب مردوں کے اسی جگہ کے پٹھوں کی ساخت اور ترتیب سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ مردوں کے سر کے مقابلہ میں عورتوں کا سر چھوٹا ہونے کے ساتھ ساتھ اوپر کی سطح پر چپٹا ہوتا ہے۔ یہ دونوں ایسے عناصر ہیں جو کھوپڑی کے کھنچاؤ کو کم کرتے اور اس طرح خون کی گردش کو بہتر بناتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف نے اس انداز فکر کو مزید تقویت دیتے ہوئے فرمایا کہ اعضائی عناصر سے اثر پذیر ہونے والے گنجے پن کے متعلق میں نے کافی تجربے اور تحقیق کی ہے۔ میرے تجربے اور تحقیق نے اس میدان میں دلچسپی رکھنے والے

دیگر سائنسدانوں کو دعوت فکر دی ہے انہوں نے یہ بھی انکشاف کیا ہے۔ کہ مثالی
گنجا پن پٹھوں کے نظام سے محروم مقامات جیسے پیشانی کن پٹی اور کھوپڑی کی چوٹی
پر ہوتا ہے۔ اس علامت کے مطابق سر کے پیچھے اور کناروں پر بال حسب معمول
بڑھتے رہتے ہیں۔ کیونکہ ان مقامات پر بہت زیادہ پٹھے ہوتے ہیں وہ کہتے ہیں
کہ میرے مشاہدے میں یہ بھی آیا ہے کہ جو مقامات گنجے ہوتے ہیں ان کے نیچے
واقع موٹی چربیلی نسیں پتلی ہوگئی تھیں ان کے ریشے آپس میں جڑ گئے تھے۔ اور
بالوں کی پھلیاں ادھر ادھر ہونے لگی تھیں۔

کھوپڑی کے کھینچاؤ سے ہونے والے گنجے پن کی حقیقت کا ایک ثبوت
فراہم کرتے ہوئے ڈاکٹر ینگ نے تجربہ کیا۔ انہوں نے بندروں کی کھوپڑیوں
سے بیضوی حصے عمل جراحی کے ذریعہ نکال لئے۔ اور باقی کناروں کو ٹانکے لگا کر
جوڑ دیا اس طرح کھوپڑی کی سطح کھینچ کر تنگ ہوگئی۔ جہاں انسانی گنجے پن سے عین
ملتا جلتا گنجا پن پیدا ہو گیا۔

ایک اور تحقیق کے دوران ڈاکٹر ینگ پر انکشاف ہوا کہ انسانی کھوپڑی
میں کھنچاؤ سے نیچے کی نرم نسیں سکڑ جاتی ہیں اور یوں خون کی گردش میں رکاوٹ
پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ اور بال جھڑ جاتے ہیں۔ اسی سلسلہ میں انہوں
نے لاتعداد ایکسریز فلموں کو چیک کرنے کے بعد یہ معلوم کر لیا کہ بال دار کھوپڑی
کے نیچے کا گدا نگی (بے بال) پیشانی کے نیچے کے گدے سے موٹا نہ تھا۔ ان تمام
تجربات اور مشاہدوں کا نچوڑ ڈاکٹر موصوف نے یہ اخذ کیا کہ ''مرض کی اصل وجہ
کھوپڑی اور دماغ کی غیر متناسب نشوونما ہے''۔

کھینچاؤ سے متعلق ڈاکٹر ینگ کی ان بنیادی دریافتوں کو موضوع بحث نہ
بناتے ہوئے شکاگو یونیورسٹی کے دو مشہور دماغی امراض کے ماہر (نیوروسرجن)
ڈاکٹر تھامس اے زاز اور ڈاکٹر ایلن ایم رابرٹسن نے مشترکہ طور پر اعصابی
سباب سے متعلق گنجے پن کی کافی زیادہ تحقیق کرنے کے بعد اس ''رکی رکی
انتیلی ہنسی'' کی طرف خطرے کا اشارہ کیا ہے اس ہنسی کا مظاہر کچھ لوگ اپنی

شخصیت میں مصنوعی اضافہ کرنے کے لیے یا اپنی عادت سے مجبور ہو کر کرتے
ہیں۔ ان محققین نے خصوصیت کے ساتھ اس عادت اور قبل از وقت گنجے پن میں
باہمی تعلق ثابت کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس کی مخفی بنیاد مدافعتی رویہ ہے۔ کھوپڑی
کے کھینچاؤ کے دیگر متعلقہ اسباب واثرات کا مطالعہ کرنے سے انہیں یہ بھی پتہ چلا
ہے کہ زوردار اور بھرپور قہقہہ جس کے بارے ہمارا عام اعتقاد یہ ہے کہ اس سے
اعصابی نظام کو تسکین ملتی ہے۔ بھی کھوپڑی میں بہت زیادہ کھینچاؤ پیدا کرتا ہے۔

مثالی گنجے پن کے درجے

ماہر جلدیات ڈاکٹر جے بی ہملیٹن نے مثالی گنجے پن کے دو سو مریضوں
جنکی عمریں پچیس سال سے انسٹھ سال کے درمیان تھی کہ درجہ بندی کرنے کے بعد
کہا ہے کہ مثالی گنجے پن کے مریضوں کو آٹھ زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے
چار درجوں کے مریضوں کا گنجا پن ہر کسی کو دکھائی نہیں دیتا لیکن یہ حقیقت ہے کہ
ان کے سر کے تھوڑے بہت بال جھڑ چکے ہوتے ہیں جبکہ آخری یعنی آٹھویں درجہ
کے مریضوں کے سر پر صرف بالوں کا خاشیہ سا باقی رہ جاتا ہے جس کی شکل
گھوڑے کے نعل کی سی ہوتی ہے گنجے پن کی درجہ بندی کا طریقہ بالوں کے
جھڑنے اور دوبارہ اگنے کی شرح اور رفتار کو جانچنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اپنی ابتدائی درجہ بندی کے ٹھیک تین ماہ بعد انہوں نے سب کے سب
یعنی دو سو مریضوں کے سروں کا ایک بار پھر تحقیقی معائنہ کیا۔ اس بارے پہلے کی گئی
درجہ بندی کا کچھ خیال نہ کیا گیا ڈاکٹر ہیملٹن یہ جان کر بہت زیادہ حیران ہوئے
کہ ان میں سے ایک سو ننانوے مریضوں کی درجہ بندی وہی تھی جو پہلے کر چکے
تھے۔ صرف ایک مریض ایسا تھا جس کے سر کے بالوں میں معمولی فرق پیدا ہوا
تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے اس مریض کو تیسرے درجہ سے نکال کر چوتھے درجہ میں
شامل کر لیا۔

اپنی تحقیق کے دوران انہوں نے بالوں کے اگنے، ان کا حجم اور وزن

ناپنے کے لیے کوئی متند طریقہ دریافت کرنے کی بہت زیادہ کوشش کی لیکن انہیں خاطر خواہ کامیابی حاصل نہ ہوئی انجام کار انہیں کہنا پڑا کہ ساری کھوپڑی کے مجموعی معائنہ کے مقابلہ میں یہ اکتادینے والا تجزیہ کم سودمند ہے۔

مثالی گنجاپن ہر عمر اور ہر جنس (عورت۔مرد) پر اپنا حملہ کرتا ہے لیکن اس کی ظاہری زد عام طور پر نوجوانوں پر ہی پڑتی ہے۔ یعنی مثالی گنجے پن کا شکار نوجوان ہی ہوتے ہیں عمر کے بیسویں سال کے فوراً بعد اس گنجے پن کا آغاز ہوتا ہے۔اس سے جو اعصابی اذیت ہوتی ہے اس کی وجہ سے سنگدل ڈاکٹر بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔

یوں تو بال جھڑنا کئی قسم کی تکلیفوں کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے یہ ایسی تکالیف ہوتی ہیں جن کا کسی طور بھی کھوپڑی سے تعلق نہیں ہوتا۔ جسمانی اور کیمیائی معائنہ ان مناسب فطری عناصر کی امکانی موجودگی کا پتہ لگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔آپ بھی اگر چاہئیں تو ان کا پتہ لگانے کے لیے اپنا جسمانی اور کیمیائی معائنہ کرواسکتے ہیں۔

اگر بفا زیادہ کھائی دینے لگے۔ تو سمجھنا کوئی مشکل نہیں کہ بالوں کے جھڑنے کا محرک وہی یعنی بفا ہے۔ اس پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔اور اس کا علاج بھی ممکن ہے کیونکہ کھوپڑی کی ان گنت چھوت بیماریوں میں سے کوئی نہ کوئی روگ اس کا اصل موجب ہوسکتا ہے۔ اس امکان کو اس وجہ سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ ایک عام انسان کو اس کی علامات آسانی سے دکھائی نہیں دیتیں۔ان بیماریوں کا صحیح پتہ صرف ماہر جلدیات ہی لگا سکتا ہے جب بیماری کا پتہ لگ جاتا ہے۔ تو اس کا علاج کرنا مشکل نہیں ہوتا۔

جزوی اور مکمل گنجاپن

اعصابی امراض کے ایک ماہر ڈاکٹر نے ایسے پچاس مریضوں کی دماغی کیفیتوں کا مطالعہ کیا جو گنجے پن کا شکار تھے۔ ان کا کہنا ہے ان پچاس مریضوں

میں کوئی ایک مریض بھی ایسا نہ تھا جس میں نفسیاتی خلل کی علامات نہ پائی جاتی ہوں۔ یہ الگ بات ہے کہ کسی میں یہ علامتیں کم تھیں اور کسی میں زیادہ ان میں زیادہ تعداد ان مریضوں کی تھی جو اکثر و بیشتر افسردہ اور مغموم رہتے تھے انہیں ہر وقت مایوسی اور پریشانی لاحق ہوتی تھی اس کے برعکس میرے کلینک میں آنے والے اسی مرض میں مبتلا پچاس مریضوں میں اس طرح کے کوئی آثار ظاہر نہیں تھے گو ان مریضوں میں ہر ایک مریض میں تھوڑی بہت جذباتی کشیدگی ضرور موجود تھی لیکن نمایاں شکل کے گنجے پن سے جو زبردست اور متواتر پریشانی لاحق ہوتی ہے۔ اسے ملحوظ رکھتے ہوئے یہ کہا جاسکتا ہے کہ اگر وہ مایوس کن ردعمل کا شکار نہ ہوتے تو حد درجہ بے حس واقع ہوتے۔ اس بحث سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے۔ کہ اعصابی خلل سے بالوں کی بیماریاں پیدا نہیں ہوتیں۔ گنجے پن کی وجہ ذہنی پریشانی کشیدگی کے برعکس ذہنی پریشانی اور کشیدگی کی وجہ گنجاپن ہوتا ہے۔

ڈاکٹر پروین اختر اور ڈاکٹر اقبال کاردار جنہوں نے بالوں کی بیماریوں سے متعلق ایک کتابچہ لکھا ہے۔ جس کا نام ہے ''ہمارے بال، ان کی بیماریاں، اور علاج'' میں ایک واقعہ رقم کرتے ہیں۔

''ایک نوجوان اپنی کھوپڑی کے مکمل گنجے پن کے علاج کے لیے میرے پاس آیا میں کئی ماہ تک اسے سر سے ٹوپی اتانے پر آمادہ نہ کر سکا۔ ظاہر ہے کہ وہ دن بھر اپنے کام میں اپنی گنجی کھوپڑی کو ڈھاپنے رہتا ہوگا۔ شروع شروع میں وہ بے چین مضطرب اور کھویا کھویا سا رہتا تھا۔ اٹھائیس برس کا ہونے پر اسے اپنے گنجے پن کو برداشت کرتے کرتے تیرہ برس ہوگئے تھے۔ اور یہ اتنا کافی وقت ہے۔ کہ اس میں اس نے اپنی ظاہری شکل وصورت اور وضع قطع کو بنائے رکھنے کے طور پر طریقے بخوبی ایجاد کرلیے تھے۔ اس کا علاج طویل اور متواتر تھا۔ جس سے دس مہینوں میں ہی اس کے سر پر بھرپور بال اگ آئے۔ (یاد رہے جزوی گنجے پن میں ایسا ہونا ممکن نہیں) اب

وہ کھویا کھویا نہیں رہتا تھا۔ اس کی شرم غائب ہو گئی تھی۔ اس کی شخصیت یعنی ظاہر صورت نکھر آئی تھی۔ اور اس نے اپنے آپ وہ ٹوپی اتار پھینکی تھی۔ جسے وہ اپنے گنجے پن کو چھپائے رکھنے کے لیے استعمال کرتا تھا۔ اس کا ظاہری احساس کمتری یکسر ختم ہو گیا تھا''

(بشکریہ ڈاکٹر اقبال کاردار، ڈاکٹر پروین اختر)

ہسپتالوں اور پرائیوٹ ڈاکٹروں کے پاس مشورہ اور علاج کی غرض سے آنے والے مریضوں کی تعداد اور طبی جرائد اور کتابوں میں چھپنے والی اطلاعات کے مطابق جزوی اور مکمل گنجے پن میں مبتلا مریضوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ جزوی گنجاپن مثالی گنجے پن کے بعد سب سے زیادہ ہے۔ اور اس جزوی گنجے پن کا زیادہ شکار دودھ پیتے بچے سے لیکر پچاس برس تک کی عمر کے لوگ ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر اقبال کاروا کا کہنا ہے کہ انہوں نے گنجے پن کا شکار 68 مریضوں کو دیکھا۔ جن میں اکثریت مردوں کی تھی۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ عورتوں میں جزوی گنجے پن کی شکایت کم پیدا ہوتی ہے یہ بات بھی مشاہدے میں آئی ہے۔ کہ بلوغت تک پہنچنے سے پہلے جزوی گنجاپن عام نہیں ہوتا لیکن یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہے۔ کہ اس کا شکار ہونے والے نوعمر لڑکوں میں اکثریت ایسے مریضوں کی ہوتی ہے جو بہت زیادہ موٹے اور غیر معمولی جنسی تبدیلیوں جیسے بڑھی ہوئی چھاتیاں اور بے نشوونما آلات تناسل کی علامات پائی جاتی ہے۔

جزوی گنجے پن کے چکتے یا داغ دھبے عموماً کھوپڑی، چہرہ اور بلوغت کے مقامات پر بے قاعدہ گول شکل میں دکھائی دیتے ہیں۔ اور ان دھبوں والی جگہوں پر کسی قسم کی سوجن یا سوزش نہیں ہوتی جبکہ اکثر مریض یہ شکایت کرتے ہیں کہ بال جھڑنے سے پہلے وہ اپنی کھوپڑی یا سر میں درد محسوس کرتے ہیں۔

کھوپڑی کا گنجاپن

کھوپڑی کے گنجے پن میں سر کے بال بڑی تیزی سے جھڑتے ہیں چونکہ سر کے پچھلے حصہ کے بال جھڑتے ہیں اس لیے اس کا علم خود کو بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی اطلاع گھر کا کوئی اور فرد یا حجامت بناتے وقت حجام اس گنجے پن کے متعلق مریض کو آگاہ کرتا ہے۔ اگر کھوپڑی کا گنجاپن وسیع پیمانے پر ہو تو کھوپڑی کے مختلف حصوں پر ایک ساتھ گنجے پن کے چھوٹے چھوٹے دھبے یا چکتے ظاہر ہونے لگتے ہیں جو پھیل کر ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں اور سر کا اوپر کا حصہ چمکدار چٹیل میدان بن جاتا ہے اگر ایسے مریضوں کے پیشاب اور خون کا کیمیائی معائنہ کیا جائے تو کوئی خاص نتیجہ برامد نہیں ہوتا۔

اگر یہ کہا جائے کہ کھوپڑی کے گنجے پن میں فی الواقعی اعصابی اور نفسیاتی عناصر کا دخل ہو سکتا ہے۔ تو بے جا نہ ہوگا یہ عناصر مریض میں کسی جسمانی ذریعہ سے ہی لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں یہ نظریہ بھی پیش کیا جاتا ہے۔ کہ دانتوں کی خرابی (دانت کا مسوڑھے میں پھنسا رہنا اور باہر نہ نکل سکنا یا اوپر نیچے کے دانتوں کا نامناسب اتصال) ہو سکتا ہے کچھ ماہرین کہتے ہیں کہ اس قسم کی غیر طبی حالتیں پٹھوں میں ہیجان پیدا کر کے اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہیں جس کی وجہ سے بالوں کے فعل میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔

کھوپڑی کے گنجے پن کی ایک وجہ آنکھوں کی بیماریاں بھی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کا علاج جلد از جلد کرانا چاہیے خصوصاً آنکھوں کے بھینگے پن کا کیونکہ آنکھوں کی یہ خرابی عام ہے نیز پٹھوں کے درد جیسی سوزش اور ہیجان پیدا کرنیوالی بیماریوں کے امکان پر خاص طور سے توجہ دینی چاہیے کیونکہ یہ ساری خرابیاں اعصاب کے طبی فعل پر اثر ڈالتی ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ کہ اعصابی ہیجان کا بالوں کی نشوونما سے براہ راست اور بالواسطہ تعلق ہے۔

آج سے ترپن سال پہلے یعنی 1951ء میں بالوں بارے تحقیق کرنے والے محققین کی ایک جماعت نے ایک بہت ہی دلچسپ تھیوری پیش کی تھی انہوں نے واشگاف الفاظ میں یہ بات کی تھی کہ بے قاعدہ جزوی گنجاپن لانے میں عضویاتی عناصر اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن وہ اس کی اصل وجہ نہیں بنتے بلکہ گنجے پن کا سبب بنے والی بیماریاں پیدا کرتے ہیں انہوں نے اپنا مشاہدہ بیان کرتے ہوئے کہا تھا کہ جزوی یا مکمل گنجاپن میں مبتلا حاملہ عورتوں کے بال جھڑنے کے بعد خود بخود دوبارہ اگ آتے ہیں۔ کیونکہ دوران حمل عضویاتی نظام اپنے آپ کو صورت حال کے انتہائی تقاضے پورے کرنے کے قابل بنالیتا ہے۔ لیکن زچگی کے بعد جیسے ہی ماہواری کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ تو بال بھی پھر سے جھڑ جاتے ہیں۔ ان سب محققین کا یہ بھی خیال ہے کہ حمل کے دنوں میں جسم کے اندر پانی اور نمک کی بڑی مقدار جمع رہتی ہے اسی لیے یہ عناصر بالوں کے دوبارہ اگنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ مثالی گنجے پن میں نمک کا زیادہ استعمال الٹا اثر ڈالتا ہے۔ ویسے بھی ایک عام نظریہ یہ ہے کہ جسم میں اگر چربی زیادہ جمع ہوجائے تو نمک کا استعمال بند کردینا چاہیے۔

گنجاپن خواہ کسی قسم کا ہو پریشانی کا باعث ہوتا ہے خصوصاً کھوپڑی کا گنجاپن اگر دکھائی دیتا ہو تو بلاشبہ حد درجہ پریشانی کا موجب ہوتا ہے کیونکہ اس سے مریض کو بہت زیادہ تشویش لاحق ہوجاتی ہے کہ یہ تو بڑھتے بڑھتے اپنی انتہا کو جا پہنچے گا۔ یعنی کھوپڑی چٹیل سطح بن جائے جبکہ یہ گنجاپن خود بخود ٹھیک بھی ہوجاتا ہے۔

سب کے سب لوگ گنجے پن کو برا خیال نہیں کرتے۔ کیونکہ اس نے ان لوگوں کو مالا مال کردیا ہے۔ جو بالوں کو دوبارہ اگانے کے طریقے بتاتے ہیں اس امر کا علم ہمیں ان کی طرف سے کی جانے والی اشتہار بازی سے چلتا ہے جس پر وہ لوگ زر کثیر خرچ کرتے ہیں اگر انہیں گنجے پن کا علاج بتانے میں مالی فائدہ نہ ہوتو وہ اشتہار بازی پر اپنی خون پسینے سے کمائی ہوئی رقم کیوں خرچ کریں۔

پہلے بھی اس بات کا ذکر کیا جاچکا ہے۔ کہ کھوپڑی کا گنجاپن کئی کئی مہینے برقرار رہنے کے بعد اتفاقاً اپنے آپ ٹھیک ہوجاتا ہے۔ جب گنجاپن اپنے عروج پر ہو اور کسی معالج سے اس کا علاج کرایا جائے تو وہ کامیابی کا سہرا اپنے نسخہ علاج کے سر رکھے گا۔ بہت سے مریضوں میں شفا اپنے آپ بھی ہوسکتی ہے۔ مگر اس پر اسرار فن کے ماہر پیشہ ور معالج اسے اپنے لیے کامیابی کا تسلی بخش ریکارڈ قرار دے سکتے ہیں۔

متعدی امراض اور گنجاپن

ٹائیفائڈ نمونیا اور لال بخار وغیرہ ایسی شدید بیماریاں ہیں۔ جن کے حملہ کے بعد مریض کے سر کے بال تھوڑے بہت جھڑ جاتے ہیں کبھی کبھار تو مکمل گنجاپن بھی ہوجاتا ہے۔ ان بیماریوں کی وجہ سے کھوپڑی پر کسی ایک جگہ اور بعض اوقات زیادہ جگہوں یا ہر جگہ تھوڑے تھوڑے بال جھڑ جاتے ہیں۔ ایسا گنجاپن ایک حد کے اندر رہتا ہے اور کچھ عرصہ بعد بال خود بخود دوبارہ اگ آتے ہیں لیکن لال بخار ایسا مرض ہے کہ اس کا مریض ہمیشہ کے لیے گنجا ہوجاتا ہے۔ ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ ٹائیفائڈ کے بعد دوبارہ اگنے والے بال پہلے کی طرح نہ تو صحت مند ہوتے ہیں اور نہ اتنے مضبوط، اندر ہی اندر متعدی عمل بالوں کی گھٹی اور ڈنٹھل پر بالواسطہ اثر ڈال کر اور خون کی گردش میں خلل پیدا کرکے انہیں جزوی طور پر ناکارہ بنا دیتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ سامنے آتا ہے کہ غذا جزو بدن بننے کی رفتار سست ہوکر بالوں کی گٹھی کی نشوونما کو مزید نقصان پہنچاتی ہے۔

کبھی کبھی چھوت بیرونی راستہ سے فساد برپا کردیتی ہے۔ اور جلد کی بیرونی سطح پر حملہ کرکے بالوں کی پھلی اور وہاں سے بالوں کی گٹھی میں داخل ہوجاتی ہے۔

خود پیدا کردہ گنجاپن

عورتوں میں جزوی یا کلی گنجاپن عام طور پر ایسی عملی تدبیروں کا نتیجہ ہوتا

ہے۔ جو وہ حفظان صحت یا سنگھار کی غرض سے اختیار کی جاتی ہیں۔ ان ساری مشکوک اصلاحی تدبیروں میں سب سے زیادہ مستعمل تدابیر خود گنجے پن کو وجود میں لانے والے اسباب کے سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ جب کسی عورت کو یہ علم ہوتا ہے کہ اس کے سر کے بال غیر معمولی طور پر جھڑ رہے ہیں تو ہر عورت یا مرد اپنے بالوں میں زور زور سے کنگھی یا برش یا انگلیوں سے اپنی کھوپڑی کی مالش کرنے لگ جاتا ہے۔ اسے اس بات کا یقین ہوتا ہے۔ کہ اس کے ایسا کرنے سے خون کی گردش تیز ہوگی۔ اور ایسا کرنا بالوں کی صحت کے لیے ضروری بھی ہے کیونکہ ایسا کرتے رہنے سے جسمانی رطوبتوں کے بہاؤ کو تحریک ملے گی۔

یہ قدرتی امر ہے کہ جب بال زیادہ تعداد میں جھڑنے لگیں تو ظاہر ہے کہ وہ کمزور اور نازک ہو چکے ہوتے ہیں۔ جب مریض عورت یا مرد زور زور سے کنگھی یا بش یا انگلیاں پھیرتا ہے تو ان کے جھڑنے میں شدت آ جاتی ہے۔ البتہ عورتوں کو اس حقیقت پر یقین نہیں آتا۔

جراثیم کش اور دیگر ادویہ کا اثر

پنسلین، سلفانے مائیڈ، اور مائی سین ادویات کی ایسی قسم ہیں جن کے بیرونی استعمال کے بعد انسانی جلد سے چھلکے اترتے ہیں بال جھڑتے ہیں اور جلد میں سوزش بھی ہوتی ہے ادویہ کے اس ردِعمل کی ایک عام خاصیت یہ ہے کہ مچھلی کے چھلکوں کی مانند جلد سے چھلکے اترتے ہیں۔ جلدی امراض سے لیکر جوڑوں کے درد تک کی اکثر بیمایوں کے علاج کے لیے سونے کے استعمال کے بعد بھی بال جھڑنا ممکن ہے۔ جبکہ سنکھیا کے کچھ مرکبات یقینی طور پر بالوں کو گرانے کا حکم رکھتے ہیں۔

ریڈائی اثرات کے حامل مواد کے بعض متبادل جیسے نائیٹروجن، مسٹرڈ، جو اس خرابی کے علاج میں اکسیر ثابت ہوتے ہیں یا فولک ایسڈ کی مخالف ادویہ جیسے ایمی نوپیٹرین جو دافع گلٹی ادویات ہیں کے استعمال کرنے سے بھی ایسے ہی نتائج سامنے آتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ان ادویہ کے استعمال سے لازماً گنجا

پن ہو لیکن کچھ کیسوں میں گنجا پن ضرور ہوتا ہے اس کو زیادہ تشویشناک نظروں سے نہیں دیکھنا چاہیے کیونکہ متذکرہ بالاادویہ کا استعمال بند کر دینے سے بال خود بخود پھر سے اگنے لگ جاتے ہیں۔ بہرحال ان ادویات کے ردعمل سے جھڑنے والے بالوں کو روکنے کے لیے ابھی تک کوئی طریقہ متعارف نہیں کرایا گیا۔ کیونکہ جن بیماریوں پر یہ ادویہ اپنا وار کر رہی ہیں وہ بہت ہی خطرناک بیماریاں ہیں اور ان کا علاج انہیں ادویہ سے ہی ہونا چاہیے ان کے مقابلے میں عارضی گنجا پن کوئی خطرناک بیماری نہیں ہے اس بات کو یوں بھی بیان کیا جا سکتا ہے۔ کہ عارضی گنجے پن کے کم خطرناک اثرات سے بچنے کے لیے اس سے زیادہ خطرناک بیماریوں کے علاج سے پہلوتہی کرنا عقل مندی کی بات نہیں ہوگی۔

لمبے عرصہ تک سرور انگیز ادویہ کے استعمال سے ایسی منتشر قسم کا گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے جو متذکرہ بالا ادویات کے استعمال کے ردعمل کے طور پر لاحق ہونے والے گنجے پن سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔

سرور انگیز اشیاء کا عارضی تدابیر کے طور پر استعمال اس وقت انتہائی کارآمد ثابت ہوتا ہے جب عصبی نظام کی قدرتی کارکردگی میں فتور آ جاتا ہے۔ یہ ایسا وقت ہوتا ہے جب قدرت اس بگڑے ہوئے نظام کی اصلاح کر رہی ہوتی ہے۔ سرور انگیز اشیاء مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ چاہے ہم نفسیاتی علاج کرتے رہیں اور تجزیہ نہ بھی کریں۔ تو بھی سرور انگیز اشیاء اصل بیماری کا مقابلہ نہیں کر رہی ہوتی بلکہ بیماری کی علامات سے برد آزما ہوتی ہے اگر کسی وجہ سے ان اشیاء کو لمبے عرصہ تک استعمال کرنے کی ضرورت پیش آ جائے۔ تو کوشش کر کے بیماری کی اصلی وجہ کا ٹھیک ٹھیک پتہ لگانا چاہیے۔ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ لمبے عرصہ تک مسکن اور سرور انگیز اشیاء کا استعمال بے سود ہوتا ہے کیونکہ ان اشیاء کی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ اس بات کی مزید وضاحت یہ ہے کہ کسی بیماری کو دور کرنے کے لیے ایک یا دو انجکشن کافی ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان انجکشن کا استعمال کرتے رہیں۔ تو ان کا فائدہ نہ ہوگا۔

غذائی کمی اور بالوں کی خرابیاں

یہ بات آپ سب جانتے ہیں کہ غیر متوازن غذا ہمارے جسم کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔ بال بھی ہمارے جسم کا ایک حصہ ہیں۔ یہ خون سے خوراک حاصل کرتے ہیں اگر ہماری غذا غیر متوازن اور ناقص ہوگی تو ہمارے بالوں پر اس کا برا اثر پڑے گا۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ کہ چینی نشاستہ اور چربی کا زیادہ استعمال بفا پیدا کرتا ہے اور کھوپڑی کی چکنائی وافر مقدار میں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جو گنجے پن کا ایک معاون سبب ہے۔

اسی طرح غذا میں بعض عناصر کی کمی بھی بالوں کے لیے نقصان کا باعث بن جاتی ہے۔ اور بالوں میں حیاتین کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں پیلا گرا کا مرض پیش پیش ہے۔ پچھلے چالیس پینتالیس سالوں میں ہمارے محققین نے غذائی تقاضوں کو سمجھنے میں گزارنے کے بعد اس کو کافی حد تک سمجھ لیا ہے۔ آج ہماری نئی نسل پیلا گرا نام کی کسی مرض سے واقف نہیں۔ دنیا کے جن پسماندہ علاقوں میں اس بیماری کا راج تھا۔ وہاں بھی اس کا وجود باقی نہیں رہا۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں تعلیم یافتہ اور ان پڑھ خواہ وہ امیر طبقہ سے تعلق رکھتے ہوں یا غریب ہوں غذائی بے اعتدالیاں کر جاتے ہیں عورتوں میں یہ بے اعتدالی بہت بڑھ گئی ہے وہ اپنے آپ کو دبلا پتلا سمارٹ اور نازک اندام بنانے کے لیے ایسی ادویہ استعمال کرتی ہیں جس سے ان کی بھوک مر جاتی ہے وہ اس بنیادی حقیت کو بھول جاتی ہیں کہ کم مقدار میں کیلوریز (حرارے) استعمال کرنے کا یہ ہرگز مطلب نہیں ہوتا کہ غذا متوازن ہے بلکہ بنیادی غذا کی کمی سے قسم قسم کی جسمانی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان میں بالوں کی ناقص نشوونما بھی شامل ہے۔ جتنا وزن کم ہوتا جائے گا۔ اتنے ہی بال کم ہوتے جائیں گے۔ اس بات کا انکشاف پیرس (فرانس) کے ایک مشہور ڈاکٹر نے جن کا نام ڈاکٹر ''ای سیدی'' ہے نے پیرس کی خواتین میں اس قسم کے اثار ظاہر ہونے کے بعد کیا ہے۔

غذائی کمی جو بالوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس کا ایک سبب بڑا ہی دلچسپ ہے یعنی عمر میں طوالت سے پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ اپنے ساتھیوں کے مقابلہ میں لمبی عمر پانے والے لوگوں کی کثیر تعداد خود کو تنہا محسوس کرتی ہے۔ اور پہلے کی نسبت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً بچت کا پہلو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنے گھر پر کھانا کھاتے ہیں۔ چونکہ گھر میں کھانا پکانا بھی پریشان کن اور اکتا دینے والا کام ہے۔ ان لوگوں کی کوشش ہوتی ہے کہ کم سے کم خوراک پر قناعت کریں اگر وہ لوگ اچھے کھانے کی لذت سے آشنا نہیں۔ تو ان کو با آسانی اس زمرے میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ جس میں لوگ صرف اتنا کھاتے ہیں کہ زندہ رہ سکیں اور فوری بھوک بھی مٹ سکے۔ اس زمرے میں صرف بڑی عمر کے لوگوں کے ساتھ ساتھ غیر شادی شدہ اور تنہائی پسند لوگ بھی ہوتے ہیں ایسے لوگوں کے گنجے پن کا آسان ترین علاج شادی ہے۔ شادی ایسی لڑکی یا لڑکے سے کرنی چاہیے۔ جو پیٹو قسم کے ہوں اور اچھے سے اچھا کھانا کھانا پسند کرتے ہوں۔

جہاں تک غذائی کمی پورا کرنے کا سوال ہے۔ وہاں یہ نہیں بھولنا چاہیے۔ کہ غذائی کمی کی اصلاح کے جوش میں وٹامن اے کی مقدار میں اضافہ بھی بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور بال جھڑنے لگ جاتے ہیں۔ اگر ہماری روزمرہ خوراک میں وٹامن اے کی کمی ہو جائے تو شب کوری (رات کو نظر نہ آنا) کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جب ایسی حالت ہو تو وٹامن کی مقدار کو ضرورت کے مطابق استعمال کرتے رہنے سے بالوں کے جھڑنے اور دوبارہ اگانے کو ممکن بنایا جا سکتا ہے۔

''ڈاکٹر ایم سلزیز جو'' نے اپنی تحقیقی رپورٹ میں ایک ایسے مریض کا ذکر کیا ہے۔ جس میں وٹامن اے کے زہریلے اثرات پیدا ہو جانے سے بال جھڑنے لگ گئے تھے۔ پھر اس کے بال خودبخود اگنا شروع ہو گئے تھے کیونکہ اس مریض نے ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر ضرورت سے زیادہ وٹامن اے کی خوراک استعمال کر لی تھی۔ ہماری غذا میں اگر ضروری وٹامنز اور امینو ایسڈز اور قلیل مقدار

میں معدنیات، کی کمی بھی گنجا پن پیدا کرنے کا باعث بن جاتی ہے۔

پونی ٹیل چوٹی

بال جھڑنے کے کی ایک اور شکل جو آج کل عورتوں خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔ بالوں کو سیدھے سادے عمل سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کی اصل وجہ کا سراغ پونی ٹیل چوٹی (ٹوڈم چوٹ) سے لگایا گیا ہے۔ اگرچہ بال جھڑنے کا مرض بالوں کو گھنگھریالے بنانے والے کلپوں اور پنوں کی وجہ بھی ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا طریقہ ہے جس میں بالوں کو بل دے کر اور مروڑ کر کس دیا جاتا ہے۔ اور رات بھر اسی حالت میں رہنے دیا جاتا ہے بالوں کی قدرتی قوت اور مضبوطی اس تکلیف دہ عذاب کو برداشت نہیں کر سکتی۔ اور بال اس کھینچا تانی اور رسا کشی کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور عاجز آ کر ہمت ہار جاتے ہیں یعنی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ گرنے لگ جاتے ہیں۔

نوجوان عورتوں اور کنواری لڑکیوں میں بالوں کو نقصان پہنچانے والی ایک بری عادت یہ بھی پائی جاتی ہے کہ جب وہ غمگین ہوتی ہیں یا کسی خیال میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہیں تو غیر شعوری طور پر اپنی انگلیاں پھیر کر ان لٹوں کو گوندھتی رہتی ہیں جو ان کی پیشانی پر لٹک رہی ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہ بال ابتداء میں معمولی ڈھیلے ہو جاتے ہیں یہ غیر محسوس ڈھیلا پن رفتہ رفتہ گنجے پن میں بدل جاتا ہے۔

بالوں کو لہریا بنانے والے آلات کا متواتر استعمال بھی بالوں کے ٹوٹنے کا ایک سبب ہے اسی طرح بالوں کو رنگنے والے خضاب میں موجود کیمیائی اجزا بھی بالوں کے ٹوٹنے کا باعث بن جاتا ہے بعض بچوں اور عورتوں میں پائی جانے والی ایک عادت جو عام تو نہیں ہے لیکن شدید ہے بالوں کے لئے مضر ہے اس عادت کا شکار بچہ یا عورت اپنے اندرونی اضطراب اور شدید ہیجان سے مجبور ہو کر ہر اس بال کو نوچتا ہے جو اس کے ہاتھ میں آ جاتا ہے البتہ ان جگہوں کے بال نہیں کھینچتا جنہیں ٹوپی سے چھپایا نہیں جا سکتا یہ ایسی بیماری ہے جسکا علاج سمجھانے

بجھانے اور ذہنی کیفیتوں کی اصلاح کے ذریعہ ہی کیا جا سکتا ہے۔

نائیلون کے برش

سر میں پھیرنے کے لیئے نائیلون کے برش استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ ان کے بال نوکیلے سخت اور ناہموار ہوتے ہیں نیز نائیلون کے برش استعمال کرنے کی عادت کھوپڑی پر خراشیں اور زخموں کے نشان پیدا کر دیتی ہے جبکہ کمزور بالوں کو جڑ سے اکھیڑ دیتی ہے۔

ایک مشہور ماہر جلدیات خاتون ''ڈاکٹر اے سیول'' نے برطانیہ کی ''ارکا یوز آف ڈرماٹولوجی'' میں اس قسم کے بعض خاص کیسوں کا ذکر کیا ہے اس ڈاکٹر کی کئی مریضاؤں نے یہ شکایت کی کہ ان کی کھوپڑی کے پچھلے حصہ پر ان کے بال جھڑ رہے ہیں ڈاکٹر کے پوچھنے پر یہ بتایا گیا کہ وہ اپنے بالوں میں زور زور سے نائیلون کے برش پھیرا کرتی تھیں ڈاکٹر صاحبہ نے انہیں کہا کہ وہ نرم بالوں والے برش استعمال کریں ان مریضاؤں نے کچھ دن بعد آ کر بتایا کہ نرم بالوں کا برش استعمال کرنے سے ان کی ننگی جگہوں پر پھر سے بال اُگ آئے ہیں عام طور پر نائیلون برش اتنا سخت ہوتا ہے کہ صحت مند کھوپڑیاں بھی اسے برداشت نہیں کر سکتیں۔ اب وہ مریض عورتیں اپنے پاس پڑوس میں رہنے والی عورتوں کو نائیلونکے برش کے نقصانات بتا کر نرم بالوں والے برش استعمال کرنے کا مشورہ دیتی رہتی ہیں کنگھے بھی ایسے استعمال کرنے چاہئیں جن کے دندانے ہموار ہوں نوکیلے نہ ہوں۔

سفید بال جان کا وبال

سفید بال خواہ عورت کے ہوں یا مرد کے انہیں کوئی بھی پسند نہیں کرتا ہر کوئی انہیں منحوس خیال کرتا ہے لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں بال بتدریج سفید ہونا کوئی بیماری نہیں بلکہ قدرتی عمل ہے عمر کے ساتھ ساتھ بالوں کی رنگت سیاہی سے سفیدی میں تبدیل ہوتی جاتی ہے یہ

تبدیلی بالوں کی صحت اور پیدائش میں کسی قسم کی رکاوٹ کا باعث نہیں بنتی۔ سفید بال بھی آخری عمر تک مضبوط رہتے ہیں بشرطیکہ یہ بیماری سے محفوظ و مامون رہیں مرد حضرات چونکہ عورتوں کی نسبت بالوں کی دیکھ بھال بہت کم کرتے ہیں اس لیئے ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں عام طور پر ان کے سردں میں خشکی یا گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے اور بال بھی نسبتاً سفید ہو جاتے ہیں۔

کچھ لوگ جو مزے سے زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اچانک اپنے سر میں سفید بال دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں انہیں دکھ ہوتا ہے اور یہ دکھ روگ بن جاتا ہے وہ اس صدمے کو بہت زیادہ محسوس کرتے ہیں وہ سفید بال کو بڑھاپے کی علامت خیال کرتے ہیں اور اپنے زوال کا وقت سمجھنے لگتے ہیں۔

عورتوں کے لیے تو یہ گھڑی مصیبت کی گھڑی بن جاتی ہے کیونکہ وہ تو ہر عمر میں جوان رہنا پسند کرتی ہیں آپ کو یہ بات اچھی طرح یاد ہوگی کہ عورت اپنی عمر بتانے سے گریز کرتی ہے اگر وہ پچاس برس کی ہوگی تو پوچھنے پر تیس برس یا اس سے بھی کم بتائے گی اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ نفسیاتی طور پر عورت پر اس کا نہایت خوشگوار اثر پڑتا ہے چونکہ وہ اپنی عمر کم بتاتی ہے اسی لئے وہ اپنی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتی ہے ہر وقت بنی سنورتی رہتی ہے گویا بناؤ سنگھار اس کی خوراک بن جاتا ہے یہ سب کچھ وہ اس لئے کرتی ہے کہ چاک و چوبند رہ سکے یہ الگ بات ہے کہ اس سلسلے میں وہ مغرب کی تقلید کرتی ہے مغرب میں تصنع بہت زیادہ ہے اور سادگی بہت کم ہماری بے شمار بہنوں کو فائدہ پہنچنے کی بجائے نقصان اٹھانا پڑتا ہے اگر وہ سادہ زندگی بسر کریں تصنع اور بناوٹ پر لعنت بھیجیں اور مشرقی اقدار پر عمل کریں تو ان کی صحت قابل رشک ہونے کے ساتھ ساتھ لمبی مدت تک برقرار رہ سکتی ہے اور وہ اپنے بالوں کو سفید ہونے سے بچا سکتی ہیں۔

بالوں کی رنگت

بالوں کے مختلف رنگ ان کے فالی کلز میں پیدا ہوتے ہیں یہ رنگ ایک

بھورے رنگ کے مادے سے پیدا ہوتے ہیں اس بھورے مادے کو میلانین کہتے ہیں میلانین مختلف لوگوں میں مختلف مقدار میں پایا جاتا ہے جن بالوں میں یہ مادہ زیادہ مقدار میں ہوتا ہے ان کے بال سیاہ ہوتے ہیں اگر قدرے کم ہو تو بالوں کی رنگت براؤن یا سنہری ہوتی ہے لیکن اگر یہ مادہ بالکل نہ ہو تو بال سفید ہوتے ہیں بالوں کا رنگ ان کے فالی کلز کے خلیوں میں بنتا ہے جسم کے دیگر حصوں کے بالوں کا رنگ بھی اس طرح بنتا ہے یہ ایسا رنگ ہوتا ہے جو پوری جلد کو ایک مخصوص رنگت عطا کرتا ہے۔

سورج کی تیز دھوپ سے جلد کے اندر میلانین کی پیدائش میں تیزی آجاتی ہے یہ الگ بات ہے کہ سورج کی شعاعیں بالوں کی سیاہ رنگت کو کسی حد تک اڑا دیتی ہیں بالوں کے تنے میں جو میلانین ہوتا ہے اس کی مقدار میں کسی قسم کی کمی بیشی نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی طرح اس میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے مگر جلد کے اندر اس کی پیدائش کو تقویت ضرور پہنچائی جا سکتی ہے۔

آپ نے ایسی کتنی بڑی عمر کی عورتوں کو دیکھا ہوگا جن کی عمر پچاس برس یا اس سے زیادہ ہوگئی ہوگی لیکن ان کے بالوں کی رنگت میں ذرہ برابر بھی تبدیلی نہ آئی ہوگی جب ان سے اس کا راز پوچھا جاتا ہے تو جواب ملتا ہے:۔

''بہن اپنی تو وہی پرانی وضع ہے سادہ کھاتی ہیں سادہ پہنتی ہیں بالوں میں فرض کے طور پر دن میں تین چار بار کنگھی پھیرتی ہیں بالوں میں دیسی تیل کی مالش کرتی ہیں ریٹھے آملے سے سر کو دھوتی ہیں صابن کبھی کبھار لگاتی ہیں مزید یہ کہ ولایتی صابن کر ہاتھ تک نہیں لگاتیں کیا ہوا کہ مہینے میں دو بار یا تین بار اس سے سر کو دھو لیا''۔

بال یا تو کم و بیش اپنی رنگت میں رہتے ہیں یا پھر سفید ہو جاتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ سفیدی پذیر بال اپنے ارد گرد کے قدرتی رنگت کے بالوں میں خلط ملط ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بھورے دکھائی دینے لگتے ہیں حد تو یہ ہے کہ سفید بال بھی جب سرخ یا سنہرے رنگ کے بالوں میں خلط ملط ہوتے ہیں پھر

بھی ہم انہیں بھورے خیال کرتے ہیں جبکہ رنگوں کی یہ آمیزش صحیح معنوں میں بھوری نہیں ہوتی بلکہ یہ اصل میں نظر کا دھوکہ ہوتا ہے بال اپنی اپنی رنگت ان بنیادی سیاہ ذرات سے حاصل کرتے ہیں یہ سیاہ ذرات بالوں کی ڈھلیں اپنے اندر لئے ہوئے رہتی ہیں بالوں کی رنگت کی نسلی تخصیص حسب نسب یا موروثیت سے کی جاتی ہے کیونکہ یہ ہی تمام امتیازی خصوصیات کو ایک پشت سے دوسری پشت میں منتقل کرتی رہتی ہے۔

سرخ بالوں کا اپنا مخصوص رنگ ہوتا ہے کیونکہ یہ بنیادی (سیاہ) رنگ کا اثر قبول نہیں کرتے چونکہ جلد اور بالوں میں رنگت ایک ساتھ آتی ہے اس لئے سرخ سنہرے بالوں والے لوگوں میں کمزوری ہوتی ہے کہ دھوپ میں متواتر رہنے کے بعد ان کے چہروں پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔

خالص اور اصلی نیگروز کے بالوں اور جلد کا رنگ سیاہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے خون میں آبائی یعنی موروثی رنگ برقرار رہتا ہے اسی وجہ سے ان کے بال قدرتی سرخ یا سنہرے نہیں ہوتے کیونکہ مخلوط خون سے نیگروز کے بالوں کی رنگت سیاہی میں قدرتی ہلکی ہوسکتی ہے۔

. جیسے ہی سیاہ ذرات کی مقدار ختم ہو جاتی ہے تو بال سفید ہو جاتے ہیں یہ ایک قدرتی عمل ہے آسان اور سیدھے سادے الفاظ میں اسے یوں بیان کیا جا سکتا ہے کہ عمر کے ساتھ ساتھ رگوں میں خون کی گردش کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور اس سستی کی وجہ سے بالوں کو درکار غذائی ضروریات کی فراہمی کمی میں واقع ہو نے لگتی ہے انجام کار بنیادی رنگ کے ذرات کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ میں جلد خشک اور بال سفید ہو جاتے ہیں۔

اگر کسی نوجوان بالغ مرد یا عورت کے بال قبل از وقت بھورے ہونے لگ جائیں تو یہ اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ رنگ کے ذرات بننے میں طبعی خرابی پیدا ہو گئی ہے یہ بھی مشاہدے میں آیا ہے کہ ایک ہی خاندان کے کئی افراد ایک ساتھ اوائل عمر میں اس صورت حال سے متاثر ہو جاتے ہیں اگر چہ بالوں کے

بھورے ہو جانے کا ان کی ساخت یا افزائش سے کوئی تعلق نہیں ہوتا پھر بھی بنیادی رنگ کی مقدار کا کم ہو جانا بیرونی اسباب عام طور پر جذباتی کیفیات کا نتیجہ ہو سکتا ہے انسانی اعتقادات کی تاریخ کے آغاز سے لیکر اب تک عام خیال یہی چلا آرہا ہے کہ غیر معمولی اور طویل اعصابی دباؤ اور کھینچاؤ کے باعث بال سفید ہو جاتے ہیں میڈیکل سائنس بھی اس نظریہ کی بڑی حد تک تائید و تصدیق کرتی ہے۔

عام طور پر ادھیڑ عمر میں جا کر بالوں کی پرورش میں فرق پڑنے اور رنگ اڑنے لگتا ہے خشکی حملہ آور ہوتی ہے بال جھڑ ہونے لگتا ہے گنجا پن ظاہر ہوتا ہے اور بال تبدریج سفید ہونے لگتے ہیں عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو یہ روگ زیادہ تیزی سے لگتے ہیں مرد اپنے بالوں کی دیکھ بھال میں غفلت اور سستی کا مظاہرہ کرتے ہیں اس کے برعکس عورتیں اپنے بالوں کی دیکھ بھال پر نہ صرف توجہ دیتی ہیں بلکہ زر کثیر بھی خرچ کرتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں یہ روگ کم شدت سے پیدا ہوتے ہیں البتہ مغرب کے انداز اور تکلفات اختیار کرنے والی عورتیں بہت جلد اپنے بال خراب کر لیتی ہیں۔

ایسی خواتین جن کی اولاد بہت زیادہ ہو ان کے بال جوانی ہی میں پھیکے اور کمزور پڑ جاتے ہیں قدرتی طریقے اپنانے والی خواتین کے بال لمبی مدت تک قدرتی حالت میں رہتے ہیں۔

وہ خواتین اور مرد حضرات خوش قسمت ہیں جو اپنی اپنی عمر کا درمیانی حصہ بخیر و عافیت گذارتے اور اپنے بالوں کو گزند تک نہیں پہنچنے دیتے بھرپور سیاہ بال قدرت کی طرف سے عطا کی گئی نعمت غیر مترقبہ ہیں بالوں کی دیکھ بھال کا انہیں ایک فائدہ اور بھی حاصل ہوتا۔ کہ ان کی عمر پر پردہ پڑا رہتا ہے اور انہیں ذہنی پریشانی بھی لاحق نہیں ہوتی ہے۔ سیاہ بھرپور بال دیکھ کر انسان کا جی خوش ہوتا ہے اور اس خوشی کی وجہ سے ان کی صحت بھی قابل رشک رہتی ہے۔ اگر ادھیڑ عمر تک کسی عورت یا مرد کے بال اچھی حالت میں رہیں تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس عورت یا مرد کا نظریہ حیات اور طرز عمل صحیح ہے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ راتوں رات ہی بال سفید ہو گئے ایسا غیر معمولی اور شدید ترین اعصابی تناؤ کا نتیجہ ہوتا ہے جو لوگ بہت زیادہ حساس ہوں معمول سے بڑھ کر دماغی کام میں مصروف رہیں بہت زیادہ اور مسلسل غور و فکر کریں آرام نہ کریں گہری نیند نہ سوئیں یا انتھک کام کریں ان کے بال بھی جلدی سفید ہو جاتے ہیں راتوں رات بال سفید ہونے کے واقعات شاذو نادر ہی سننے یا دیکھنے میں آتے ہیں۔

برطانیہ سے تعلق رکھنے والے دو مشہور ڈاکٹروں جن کے نام ''براؤل اور فری مین'' ہیں ایک ایسے واقع کا ذکر کیا ہے جس کی سچائی پر کسی قسم کا شک نہیں کیا جا سکتا اس واقع کا تعلق ایک اٹھارہ سالہ سفید فام فوجی نوجوان سے ہے جو دوسری جنگ میں شامل تھا جسے تین میل کی اذیتناک مسافت طے کرنے کے بعد اچانک چھاتی میں شدید درد اٹھا اور وہ درد کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا ہسپتال میں اس کا طبی معائینہ کیا گیا مگر اس میں کسی قسم کی عضوی بیماری کا کوئی ثبوت نہ ملا اسے علاج کے لئے ہسپتال میں روک لیا گیا وہ تمام رات بے چین اور مضطرب رہا۔ اور ایسی ایسی نشانیاں بتاتا رہا۔ جو اعصاب کے جواب دے جانے کی واضح اور مستند علامات تھیں اگلی صبح طلوع آفتاب سے تھوڑی دیر پہلے جب اس کو دیکھا گیا تو ہسپتال کے ڈاکٹر اور دیگر ششدر رہ گئے کیونکہ اس کے سارے بال سفید ہو چکے تھے جبکہ اس کے بال گہرے بھورے رنگ کے تھے۔ آنے والے چند دنوں میں ان سفید بالوں کی کافی تعداد پیشانی کے اوپر اور بالوں کے کناروں سے اور چہرے پر گرتی رہی۔

جسم کی چولیں ہلا دینے والا محاذ جنگ کا یہ تجربہ ایسے اتفاقیہ حادثہ کا واحد سبب دکھائی دیتا ہے ناگہانی ایسا ہو جانا ظاہر کرتا ہے کہ انتہائی جذباتی دباؤ حیرت انگیز تیزی کے ساتھ رنگ کے ذرات میں انتشار پیدا کر دیتا ہے اور ان ذرات کا وجود ختم ہوتے ہی بال فوراً سفید ہو جاتے ہیں سفید بالوں کا مطلب ہی بے رنگ بال ہے۔

بالوں کا اچانک سفید ہونا ایک حیرت انگیز بات ہے تاریخ میں ایسے واقعات ملتے ہیں جب بعض لوگوں کے بال چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر سفید ہو گئے اس سلسلے میں سر تھامس مور اور میری انٹوانٹ کی مثالیں دی جا سکتی ہیں اس کے علاوہ برطانیہ کی نیوی فوج کے ایک نوجوان کا واقعہ بھی بہت مشہور ہے وہ نوجوان ایک بحری جہاز پر ڈیوٹی دے رہا تھا کہ اچانک جہاز کے ایک کھمبے سے گر پڑا اور عرشے کی حفاظتی دیوار سے بچ کر سمندر میں جا گرا تھا جہاز کے عملہ نے اسے سمندر سے نکال لیا۔ اگلے روز جب وہ اپنے ساتھیوں کے سامنے آیا تو اس کے ساتھ کام کرنے والے یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ اس کے تمام بال برف کی مانند سفید ہو چکے تھے۔ اس نے اپنے ساتھیوں کو بتایا کہ جب وہ اونچے کھمبے سے گر رہا تھا تو اسے احساس ہوا کہ وہ موت سے کسی صورت بچ نہیں سکتا چند منٹوں میں وہ موت کے منہ میں پہنچ جائیگا۔ ہو سکتا ہے موت کی دہشت نے یا اس کے تصور نے اس کے بال سفید کر دیئے تھے اس واقعہ سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ شدید اعصابی دباؤ کے نتیجہ میں بھی بال اچانک سفید ہو جاتے ہیں۔

تفکرات سے بال سفید ہو جاتے ہیں

مشاہدے میں یہ آیا ہے کہ جو لوگ بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں انہیں جب یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں تو وہ اور زیادہ فکر مند ہو جاتے ہیں ان کی اس فکر مندی کے نتیجہ میں ان کے بال تیزی کے ساتھ سفید ہونے لگتے ہیں جو لوگ مسلسل اپنے بالوں کی سفیدی کو دیکھ دیکھ پریشان رہنے لگتے ہیں وہ دراصل بالوں کے سفید ہونے کی رفتار میں اضافے کا باعث بن جاتے ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ بے فکر ہوتے ہیں یعنی ہر فکر سے بے نیاز ہوتے ہیں ان کے بال عرصہ دراز تک سیاہ رہتے ہیں آپ بھی جہاں تک ہو سکے تفکرات اور پریشانیوں سے دور رہیں اس طرح آپ کے بال بھی عرصہ دراز تک

سیاہ رہ سکتے ہیں۔

بال سفید ہونیکی وجوہات

یہ تو آپ پڑھ چکے ہیں کہ عمر کے ساتھ ساتھ بال سفید ہونے لگتے ہیں لیکن اگر پریشانیاں لاحق ہوں تو بالوں کے سفید ہونے کی رفتار میں تیزی آجاتی ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ اچانک شدید صدمے کے نتیجہ میں اچانک بال سفید ہو سکتے ہیں کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ بالوں کی سیاہ رنگت کیوں غائب ہو جاتی ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ غم اور صدمے کی وجہ سے بالوں کی فالی کلز میں سیاہ رنگ کی پیدائش کا عمل سست پڑ جاتا ہے یا بالکل رک جاتا ہے جس سے با ل بے رنگ ہونے لگتے ہیں جب بال مکمل طور پر بے رنگ ہو جاتے ہیں تو وہ ہمیں سفید نظر آتے ہیں چونکہ بال سفید ہونے میں موروثی خصائل کا بھی دخل ہوتا ہے اس لئے بعض لوگوں کے بال دوسروں کی نسبت جلدی سفید ہو جاتے ہیں۔

سفید بال سکون دل کی بربادی کرتے ہیں

ایسے مرد اور عورتیں جو ملازمت کرتے ہیں ان کے بال جب سفید ہونے لگتے ہیں تو ان کے باس سمجھتے ہیں کہ اب ان کی صحت جواب دینے لگی ہے اور یہ پوری دلجمعی اور تندہی سے کام کرنے کے اہل نہیں ان کے اس رویہ کا ان کے ملازموں پر اچھا نہیں پڑتا ان کا سکون دل برباد ہو جاتا ہے اس بدسلوکی سے بچنے کے لئے شروع میں بالوں کی دیکھ بھال پر زیادہ توجہ دینی چاہئے اور اگر ادھیڑ عمر میں آکر ان کے بال سفید ہونے لگیں تو اسی آن مستعد ہو جائیں اور بالوں کی جانب غفلت برتنی ترک کر دینی چاہئے کیونکہ اب بھی مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے اور اس کی رفتار میں رکاوٹ پیدا کی جا سکتی ہے۔

جونہی مرض حملہ آور ہو تو سب سے پہلے رہن سہن کے انداز کا جائزہ لینا چاہئے عورتوں کو تو خاص طور پر یہ دیکھنا چاہئے کہ کہیں وہ مغربی فیشن کا شکار تو نہیں ہیں لوشن کریم اور خوشبودار تیل لونڈر وغیرہ لگانے کی عادی تو نہیں اپنے سر پر

مصنوعی بالوں کا بوجھ تو لادے نہیں پھرتیں گھر کا ماحول کثیف اور غلیظ تو نہیں یا ایسے حالات تو نہیں جن سے اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہو۔

اگر ان خرابیوں میں سے کوئی ایک خرابی پائی جاتی ہو یا تمام خرابیاں پائی جاتی ہوں تو ان کا تدارک اپنی پہلی فرصت میں کریں جہاں تک ہو سکے کثرت اولاد سے بچنے کی کوشش کریں بے شک اولاد قدرت کا انمول عطیہ ہوتی ہے لیکن جب حد سے تجاوز کر جائے تو وبال جان بن جاتی ہے۔

جو لوگ زیادہ حساس ہوں معمول سے بڑھ کر دماغی کام میں مصروف رہتے ہوں مسلسل غور وفکر کرتے رہتے ہوں آرام نہ کرتے ہوں گہری نیند نہ سوتے ہوں یا انتھک کام کرتے رہتے ہوں ان کے بال جلدی سفید ہو جاتے ہیں اگر ان کے کام اور امور وفرائض کی نوعیت ہی ایسی ہو کہ انہیں دس بارہ بارہ گھنٹے یا اس سے زیادہ مدت تک کام کرنا پڑتا ہو تو اس صورت میں بھی احتیاطی اور حفاظتی تدابیر کیلئے وقت نکالنے کی سخت ضرورت ہے انہی کے ذریعہ نازک سے نازک اور شدید سے شدید حالات کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے اگرچہ بالوں کی سفیدی ناگزیر ہے لیکن اس کے عمل کو سست ضرور کیا جا سکتا ہے احتیاطی اور حفاظتی تدابیر کی غرض وغایت بھی یہی ہے۔

کچھ لوگ سفید بال پسند کرتے ہیں

اس چلتی پھرتی دنیا میں ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو سفید بالوں کا خیر مقدم کرتے ہیں انکا خیال یہ ہے کہ سفید بالوں سے وہ مدبر نظر آئیں گے ایسے نوجوان افسر جن کو ان کی قابلیت اور عمر سے بڑھ کر عہدہ مل جاتا ہے وہ خود کو کبر سنی کی طرف مائل اور عمر رسیدہ لوگوں کا رویہ اختیار کرتے ہیں یہ لوگ لمبے لمبے الجھے الجھے بال رکھتے ہیں پائپ پیتے ہیں اور اس قسم کی حرکات کرتے ہیں کہ لوگ ان کی پختہ کاری اور تدبر کے قائل ہو جائیں یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے بالوں کے دشمن ہوتے ہیں جب ان کے بال وقت سے پہلے سفید ہو جاتے ہیں تو انہیں اس کا ذرہ

برابر بھی ملال نہیں ہوتا اور یوں وہ اپنے سے زیادہ عمر والوں کو پیچھے چھوڑ جاتے ہیں۔

جو لوگ کسی نفسیاتی عارضے میں مبتلا ہوں اور فریب خوردگی کے باعث اپنے بالوں کو بگاڑ لیں انہیں اگر نالائق اور احمق کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا بالوں کی غارت گری کسی طور پر بھی مستحسن نہیں اگر بال سفید ہونے لگیں تو گھبرانا نہیں چاہئے بشرطیکہ یہ قبل از وقت نہ ہوا گر کام کی زیادتی اور امور و فرائض کی مشکلات کی وجہ سے بال سفید ہو جائیں تو اسے دماغ کے زوال کا موجب قرار نہ دیں بلکہ یہ تو ذہانت کی علامت ہے۔ اگر جسمانی توانائی میں فرق آجائے۔ اور وہ فرق صرف مقامی ہو تو بالوں کو رنگ مہیا کرنے والے خلیے کمزور پڑینگے باقی جسم صحت مند رہیگا۔ پہلے بھی لکھا جا چکا ہے کہ یہ مقامی نقصان اعصابی تناؤ مسلسل ذہنی پریشانی اور خوف کی وجہ سے ہوتا ہے ان حالتوں میں رنگساز خلیئے نہیں بن پاتے اور اگر بن جاتے ہیں لیکن ذہنی انتشار اور اعصاب پر غیر معمولی بار پڑنے اور نظام کے تلپٹ ہونے سے رنگ جسم کے کسی دوسرے حصہ میں چلا جاتا ہے۔

بالوں کی افزائش سے متعلق دلچسپ حقایق

1- کھوپڑی داڑھی اور بلوغت کی جگھوں کے لمبے اور نرم بال اکٹھے دو۔ دو چار چار اگتے ہیں اور ان کا جھکاؤ بھی جلد کی طرف ہوتا ہے۔

2- لوائیں عموماً جلد کے بے بال اور صاف چکنے مقامات پر اگتی ہیں

3- مردوں کی نسبت عورتوں کے بال زیادہ ملائم اور زیادہ آسانی کے ساتھ سنوارے جانے والے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے ان بالوں میں وہ گودا نہیں ہوتا جو بالوں کی تین تہوں کے درمیان پایا جاتا ہے۔

4- موسم گرما خصوصاً جون اور جولائی کے مہینوں میں پائی جانے والی آب و ہوا میں بال زیادہ تیزی کے ساتھ بڑھتے ہیں (رات کے وقت بھی بالوں کی افزائش میں قدرے اضافہ ہو جاتا ہے۔)

5- انسانی جسم کے قدرتی بے بال حصے صرف ہاتھوں کی ہتھلیاں پاؤں کے تلوے پستانوں کی چوچیاں ناف اور پیشاب کی نالی کے سوارخ ہوتے ہیں اگر ان جگھوں پر بال موجود ہوں تو عام طور سے ان کا سبب پیدائشی نقائص ہوتے ہیں۔

6- جب کھوپڑی کے بالوں کی لمبائی دس انچ ہو جاتی ہے تو ان کے مزید بڑھنے کی رفتار کم ہو کر نصف رہ جاتی ہے۔

7- پندرہ سے پچیس سال کی عمر کے درمیان نوجوان عورتوں کے بال سب سے زیادہ تیزی کے ساتھ اگتے ہیں۔

8- یہ بات یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ (سفید بالوں کے سوا) تمام بالوں کا بنیادی رنگ سیاہ ہوتا ہے اور باقی سب مخلوط رنگین آکسیجن کے کیمیائی عمل اور اس بنیادی سیاہ رنگ کے انتشار سے وجود میں آتے ہیں۔

9- بیماری ہمارے بالوں کے گھنے پن پر مشقل اثر ڈال سکتی ہے جتنی جلد بیماری کی روک تھام کی جائے گی اتنی جلدی بالوں کے جھڑنے کے عمل کو روکا جا سکے گا۔

10- سورج کی غیر بنفشی شعاعیں بالوں کی رنگت کو ہلکا مگر جلد کی رنگت کو گہرا کر دیتی ہیں۔

11- محققین نے بالوں سے رنگوں کو نکال کر اور ان کے اجزاء کو الگ الگ کر کے دیکھا تو پتہ چلا کہ بالوں کے مختلف رنگوں کی آمیزش اس طرح ہوتی ہے۔

سیاہ بال	خالص سیاہ رنگ
سنہرے بال	سرخ اور زرد رنگ
ریتلے بھورے بال	ناخالص سیاہ رنگ
سرخ بال	سرخ رنگ سیاہ یا زرد رنگ کی کمی بیشی کے ساتھ)

بال رنگنا

خواتین کی کثیر تعداد ضرورت سے زیادہ جلد باز ہوتی ہیں وہ جیسے ہی بالوں کو سفید ہوتے دیکھتی ہیں جھٹ ان کو رنگنے سے متعلق سوچنا شروع کر دیتی ہیں کچھ خواتین تو سوچے سمجھے بغیر بالوں کی رنگائی شروع کر دیتی ہیں کیونکہ سفید بال ان کو ایک نہیں بھاتے ۔ جبکہ ان کے خاوندوں کے بال بھی سفید ہوتے ہیں اور وہ ان کی طرف ذرہ برابر توجہ نہیں دیتے ۔

عورتیں بے تابی کے عالم میں سوچے سمجھے بغیر اور ضروری معلومات حاصل کئے بغیر اندھا دھند دوسروں کی پیروی کرنے لگ جاتی ہیں وہ یہ بھی جانتی ہیں کہ بالوں کو رنگنا مضر ہے اس میں شک نہیں کہ شروع میں رنگے ہوئے بال بڑے خوبصورت نظر آتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ ان کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے قانون قدرت کے مطابق انسان کی صحت گھٹنے لگتی ہے اور عمر گھٹنے کی علامتیں چھپانے سے چھپی نہیں رہتیں قدرتی جوان اور مصنوعی جوانی کا فرق ایک دن ظاہر ہو کر ہی رہتا ہے جسے رنگدار بال بھی چھپا نہیں سکتے وقت سے پہلے سفید ہونے والے بالوں کی تو اور بات ہے ایسے سفید بالوں سے گھبرانا نہیں چاہئے کیونکہ جسمانی خط و خال میں جوانی کی آب تاب قائم رہتی ہے جسے بالوں کی سفیدی زائل نہیں کر سکتی اور صحت مند خاتون کا رنگ روپ بھی ضائع نہیں ہوتا قبل از وقت سفید ہونے والے بالوں کو رنگنا درست نہیں ۔

اب وسمہ مہندی اور خضابوں کا دور نہیں بے شک یہ اشیاء آج سے پچیس تیس سال پہلے استعمال کی جاتی تھیں ان دنوں موجودہ دور کے ہیر ڈائی میسر نہ تھے اگر تھے تو بہت مہنگے ہوتے تھے آج تو بالوں کے قدرتی رنگ میں جو چمک ہوتی ہے مصنوعی رنگ کسی طور پر بھی اس کی برابری نہیں کر سکتے ایک نہ ایک دن اس مصنوعی رنگ کا راز افشاء ہو جاتا ہے اور انسان کی کمزوری پکڑی جاتی ہے ۔

عورتوں کی پریشانی اس زمانے سے شروع ہو جاتی ہے جب وہ ادھیڑ عمر

کی پہنچتی ہیں اس عمر میں عورتیں اگر ہوش اور ہمت سے کام نہ لیں تو ان کی پریشانی میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے پھر وہ وقت آ جاتا ہے جب عورت اپنی بے تدبیری اور بے ہمتی سے اس پریشانی پر قابو نہیں پا سکتی ۔ اس تکلیف دہ صورتحال سے نبرد آزما ہونے کیلئے عورت اپنی سہیلوں سے مشورے لیتی ہے اور ان کے بتائے ہوئے غلط سلط طریقوں پر عمل کرنا شروع کر دیتی ہے یعنی جس نے جو کہا اس پر صدق دل سے یقین کر لیا ہر روز بالوں کو رنگنے کے طریقے بدلتی رہتی ہے اور عالم بدحواسی میں بلاوجہ اپنا نقصان کر بیٹھتی ہے ۔

خواتین کو چاہئے کہ عہد شباب سے ہی آنے والے تغیرات اور خطرات بارے ضرور باخبر رہے اور اپنے بالوں کی دیکھ بھال میں پوری دلجمعی کے ساتھ دلچسپی لیتی رہے اگر وہ اس بات پر عمل کریں گی تو ان کے سر سے ادھیڑ عمر کا بھوت اتر جائیگا اور وہ پریشانیوں سے بھی نجات حاصل کر لیں گی ۔

کیمیائی رنگ چڑھانا بہت ہی خطرناک عمل ہے کیونکہ کیمیائی رنگ اندر تک دھنس جاتا ہے اور ان حصوں تک جا پہنچتا ہے جن حصوں میں خوراک مہیا کرنے اور قدرتی رنگ دینے والے خلیے اور بافتیں ہوتی ہیں ایک بار پھر پہلے بیان کی گئی بات دہرائی جاتی ہے کہ کیمیائی رنگ کسی طرح بھی فائدہ نہیں پہنچاتے یہاں یہ بات بیان کرنا بھی ضروری ہے کہ کیمیائی رنگ بنانے والے بڑے بڑے کارخانے اور ادارے عورتوں کے ہمدرد نہیں ان کو اپنا خیر خواہ اور ہمدرد سمجھنا بہت بڑی غلطی ہے یہ آپ کے دشمن ہیں یہ تو آپ کی کمزوریوں سے فائدہ حاصل کرتے ہیں ۔

کیمیائی رنگ استعمال کرنے سے کئی واقعات پیش آ چکے ہیں جیسے کئی عورتوں کی قوت سماعت ہیر ڈائی کی وجہ سے جاتی رہی ہے کچھ خواتین کو مستقل درد سر کی شکایت رہنے لگی ہے کئی عورتیں آنکھوں کی بیماری میں مبتلا ہو گئی ہیں یہی نہیں کئی خواتین کو ایگزیما جیسا خطرناک جلدی مرض لگ گیا ہے مغربی ممالک میں عورتیں ہیئر ڈریسروں کے سیلونوں کا دروازہ کھٹکھٹاتی ہیں اور ان کو منہ مانگے دام

دیکر اپنے بالوں کو رنگ کراتی ہیں۔

ایسے ہیئر ڈریسروں کی بھی کمی نہیں جو عورتوں کے بالوں میں کیمیائی رنگ لگانے کے باعث جلدی بیماریوں میں مبتلا ہوئے ان کے ہاتھوں میں انگیز یما ہو گیا آپ ہرگز یہ خیال دل میں نہ لائیں رنگ زہریلے ہوتے ہیں اگر کسی وجہ سے کچھ عرصہ تک ان سے کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ کو اس سے بے پرواہ نہیں ہونا چاہئے کیونکہ یہ نقصان دو چار سالوں یا چند سال بعد پہنچ سکتا ہے اور خطرناک صورت اختیار کر سکتا ہے۔

بال رنگنے کے معاملے میں کافی غور و فکر سے کام لینا چاہئے اگر ضرورت محسوس کریں تو اپنے بال ضرور رنگ لیں لیکن اس سلسلہ میں سادہ طریقے استعمال کریں جہاں تک ہو سکے مغربی ساخت کے کیمیائی رنگوں کے نزدیک نہ جائیں اگر آپ نے کیمیائی رنگ استعمال کئے تو آپ اپنی صحت برباد کر لیں گے۔

اگر علاج کرتے رہنے کے باوجود بالوں کو فائدہ نہ پہنچے تو انہیں کالی چائے کی پتی کے قہوے سے بھی رنگا جا سکتا ہے اس مقصد کے لئے تھوڑی سی کالی چائے کی پتی لیں اور اس سے گہرے رنگ کا قہوہ تیار کریں بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد برش کی مدد سے قہوہ بار بار بالوں میں لگائیں یہ طریقہ ہر روز استعمال کریں آہستہ آہستہ بالوں پر رنگ چڑھتا جائے گا۔

کالی چائے کے قہوے سے بالوں کو سیاہ کرنا گو قدرتی علاج کے مصدقہ اصولوں کئے مطابق نہیں۔ مگر پھر بھی ہیئر کلر ہیئر ڈائز خضاب اور اس قسم کی دوسری نقصان دہ کیمیکل کے مقابلے میں قہوے کا استعمال بہت بہتر ہے اور اسے کافی عرصہ تک جاری رکھا جا سکتا ہے اس کے مسلسل استعمال سے سر کی جلد اور دوسرے ریشوں کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں پہنچتا قہوے سے بال رنگنے کے ساتھ ساتھ مقامی نوعیت کے وہ علاج جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے جاری رکھیں۔

خشکی یا سیکڑی

خشکی یا سیکڑی جسے بالوں کی بھوسی بھی کہتے ہیں کی شکایت عام ہے اس سے بالوں میں سفید رنگ کی بھوسی پھیل جاتی ہے یہ عام طور پر بیماری کی ابتدائی علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے جب بھی آپ اپنے بالوں میں سفید رنگ کی بھوسی دیکھیں تو سمجھ لیں کہ خریت نہیں یعنی بالوں پر آفت ٹوٹنے والی ہے اگر آپ اس سے بچنا چاہتے ہیں تو اسے وہیں پکڑ لیں۔

شروع شروع میں خشکی یا سیکڑی پر آسانی سے قابو پایا جا سکتا ہے اور یہ جلدی خرابی دور کی جا سکتی ہے اگر غفلت کیجائے اور اس کی طرف مناسب توجہ نہ دی جائے تو یہ بیماری بڑھ کر جلد کے مسام کر دیتی ہے اور پھر بال متاثر ہونے لگتے ہیں۔

خشکی کی وجوہات

بیشتر حالتوں میں خشکی پیدا ہونے کی وجہ نزلہ زکام ہوتا ہے نزلے زکام کی صورت میں نزلی مادے بافتوں میں جمع ہو جاتے ہیں مریض ناک جلد یا انتریوں کی راہ سے مواد خارج کرتے ہیں نزلے کی شکایت موروثی بھی ہو سکتی ہے موروثی نزلہ عموماً اس صورت پیدا ہوتا ہے کہ ایام حمل کے دووان حاملہ بہت زیادہ دودھ پیتی رہے اور نشاستہ دار غذائیں کھاتی رہے ایک صورت یہ بھی ہے کہ بچپن میں نزلہ زکام کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے مناسب علاج کی طرف توجہ نہ دی جائے بچپن میں یہ شکایت اس لئے پیدا ہو جاتی ہے کہ بچہ غیر متوازن غذا کا مسلسل استعمال کرتا رہے کبھی کبھی خشک دودھ بھی موافق نہیں آتا اور خاص طور پر بچوں کو اس سے فائدہ نہیں پہنچتا اور انہیں نزلہ زکام کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اگر بچے کو نزلہ زکام پیدا کرنے والی غذا بطور خوراک زیادہ ملتی رہے گی تو وہ ضرور نزلہ زکام میں مبتلا ہو جائیگا۔

آپ یہ نہ سمجھیں کہ دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مضر صحت ہونے

کیساتھ ساتھ نقصان دہ بھی ہیں ایسا عام طور پر نہیں ہوتا دودھ بڑی عمدہ قدرتی غذا
ہے بعض حالتوں میں دودھ کا استعمال بند کر دیا جاتا ہے کیونکہ مریض کو نقصان پہنچا
سکتا ہے۔

ہمارے ملک میں دودھ پینے والے بچوں اور بوڑھوں کی کوئی کمی نہیں
اور ان کی صحت بھی قابل رشک ہے ان کو نزلہ زکام کی شکایت بھی پیدا نہیں ہوتی
البتہ جن بچوں کا مزاج بلغمی ہوتا ہے انہیں دودھ موافق نہیں آتا اس قسم کے بچوں کو
سونف اور الائچی پانی میں ابال کر دینا چاہئے اس پانی کے بنانے کا طریقہ یہ
ہے۔

ایک پاؤ پانی میں تین یا چار چھوٹی الائچیاں اور تولہ بھر سونف ڈال کر اتنا
ابالیں کہ پانی کی مقدار نصف یعنی آدھا پاؤ رہ جائے یہ پانی بچے کو پلاتے رہیں
آپ چاہیں تو ایک ہی بار اسی تناسب سے زیادہ پانی بنا کر رکھ سکتی ہیں ایسا کرنے
سے آپ بار بار پانی ابالنے کی زحمت سے بچ جائینگی ایک پاؤ خالص دودھ میں
آدھا پاؤ الائچی سونف والا پانی ملا کر بچے کو پلانا مفید ہے اگر آپ بچے کو ڈبے کا
خشک دودھ پلاتی ہیں تو اسے بھی الائچی سونف کے پانی میں بنا کر پلائیں یہ دودھ
بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں اور انہیں نزلہ زکام بھی تنگ نہیں کرتا نزلہ زکام
صرف اسی صورت میں پیدا ہوتا ہے جب بچہ دودھ کو ہضم نہیں کر سکتا اور یہ ہضم نہ
ہونے والا دودھ بچے کے نظام ہضم میں فساد پیدا کر دیتا ہے اور نزلی مواد بن جاتا
ہے جو بچے بوڑھے اور جوان زیادہ دودھ نہیں پی سکتے وہ دودھ کم مقدار میں پیئں
اور اس میں الائچی سونف کا پانی ملا کر پیئں ایسا کرنے سے دودھ انہیں نقصان نہیں
پہنچائے گا اس کیساتھ ساتھ سبزیوں کے سوپ پی لیا کریں۔

خشکی یا سکیڑی کی بنیادی وجہ خوراک کا ہضم نہ ہونا ہے ہضم نہ ہونے والی
خوراک خرابی پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہے بدن اپنی صفائی کے لیے اس فاضل
چیز یعنی نزلی مواد کو جسم سے باہر پھینکنے کی کوشش کرتا ہے اس کوشش کے نتیجہ میں اگر
سر میں خشکی یا سکیڑی پیدا ہو جائے تو سمجھ لیں کہ فاضل اور ناپسندیدہ مواد کو خارج
کرنے والے جسم کے دیگر اعضاء بھی اپنا اپنا کام صحیح طور سے انجام نہیں دے
رہے یہ تو جانتے ہیں کہ پھیپھڑے آنتیں اور گردے چوبیں گھنٹے جسم میں پیدا
ہونے والی غلاظتیں چھانٹنے کا فریضہ انجام دیتے رہتے ہیں عین ممکن ہے کہ غلط
تدبیروں اور بے احتیاطی کے باعث ان اعضا پر غیر معمولی بار ڈال دیا گیا ہو یہ
اعضاء اپنی استعداد اور بساط سے زیادہ کام تو نہیں کر سکتے۔

آپ پریشان نہ ہوں اس میں حیرانگی کی بھی کوئی بات نہیں کہ یہ ساری
آفتیں صرف سر پر ہی کیوں ٹوٹتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی نظام ہی ایسا
ہے کہ چندیا کے اعصاب اور پٹھوں کے قرب وجوار کی جگہ عمدگی سے گھوڑی کا کام
دیتی ہے اگر آپ اس گھوڑی گھر کی صفائی چاہتی ہیں تو اپنی روزمرہ غذا اور غذائی
نظام میں اصلاح پیدا کریں اور اپنے عملہ صفائی یعنی گردوں پھیپھڑوں اور آنتوں
پر ان کی برداشت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیں ایسا کرنے سے جلد کے آس پاس کے
حصوں میں فاضل مواد کا اجتماع نہ ہوگا اور چندیا کو بھی ان سے نبرد آزما نہ ہونا
پڑے گا جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں جو غلاظت کو پسند کرتا ہو۔

چندیا میں گھوڑی گھر کے بننے کی ایک وجہ اور بھی ہے سر اور چہرہ ہر وقت
کھلے رہتے ہیں اور انہیں دھوپ کے ساتھ ساتھ ہوا بھی لگتی رہتی ہے یہ ایسے کھلے
حصے ہیں جو فاضل مواد کو جسم سے خارج کرنے کی بہت زیادہ اہلیت رکھتے
ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ ان کھلے حصوں کے کام سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں تو
اپنے بدن اور اعضائے بدن کی بات مانیں ان کو پریشانی سے بچائیں ایسی غذائی
اشیاء کا استعمال بند کر دیں جن کو وہ پسند نہیں کرتے یا قبول نہیں کرتے ہر وقت
بدن کی ضرورت اور خواہش کا احترام کرتے ہوئے اپنی غذا کی مقدار میں کمی
کر لیں بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں آپ خشکی سکیڑی سے بچے رہینگے
اپنی غذا میں تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں دودھ اور نشاستہ دار اشیاء
کم کر دیں صحت کے اصول ہر وقت پیش نظر رکھیں اور ان پر سختی سے کاربند رہیں
آپ کے سر میں چٹی بھوسی نظر نہ آئے گی جب معدے کا فعل درست ہو جائے اور

نزلہ زکام کی شکایت دور ہو جائے تو بے شک دوبارہ دودھ کا استعمال بڑھا دیں۔

جب ہم اپنے سر میں چٹی بھوسی دیکھتے ہیں تو یہی سمجھتے ہیں کہ یہ شکایت ابھی ابھی پیدا ہوئی ہے جبکہ یہ شکایت تو کافی پہلے جڑ پکڑ چکی ہوتی ہے کیونکہ چندیا میں نزلی مواد ذخیرہ ہوتا رہتا ہے اور مردہ خلیے ڈھیر ہوتے رہتے ہیں پسینہ اور چکنائی کے غدودوں کا نظام بگڑ چکا ہوتا ہے اور چندیا کا گھوڑی گھر مخصوص قسم کے بیکڑیا (گلانے سڑانے اور مرض پھیلانے والے جراثیم) کی اماجگاہ بن چکا ہوتا ہے بیکڑیا پیدا ہونے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ غلاظت جمع ہو جائے یہی غلاظت ہی جراثیم پیدا کرنے اور ان کی نشوونما کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

خشکی (سیکری) کی اقسام

گلانے سڑانے اور بیماری پیدا کرنے والے جراثیم جن کو بیکٹریا کہتے ہیں ایک قسم کے نہیں ہوتے اسی لئے ان سے پیدا ہونے والی خشکی بھی کئی اقسام کی ہوتی ہے ہر قسم کے بیکٹریا الگ الگ قسم کی خشکی پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں اسی طرح چٹی بھوسی کی بناوٹ اور شکل وصورت بھی الگ الگ ہوتی ہے چٹی بھوسی کی مختلف اقسام کا ذکر ذیل میں کیا جارہا ہے۔

1- چھلکے دار بھوسی (سکیلی سیبوریا)

اس بھوسی کا رنگ روپہلی (چاندی جیسا) ہوتا ہے اس کے چھلکے مہین مہین ہوتے ہیں انہیں اگر جلد سے دور کر دیا جائے تو نیچے سے خشک جلد نکل آتی ہے اس خشک جلد کی شکل ایگزیما جیسی نہیں ہوتی بلکہ اس سے مختلف ہوتی ہے یعنی جلد کی شکل خاص شکل ہوتی ہے۔

2- چکنائی دار بھوسی (آئیلی سیبوریا)

بھوسی کی یہ قسم عام طور پر نوجوانوں میں پائی جاتی ہے نوجوان بھی وہ جن کی جلد کی قدرتی رنگت سیاہ (کالی) ہوتی ہے اور وہ چکٹی چکٹی رہتی ہے ان کی چندیا پر دانے بھی نکل آتے ہیں۔

3- مومی بھوسی (ویکسی سیبوریا)

بھوسی کی یہ قسم ایسی ہوتی ہے جس سے پوری چندیا پر یا کہیں کہیں ملائم زرد موم کی سی تہہ چڑھ جاتی ہے یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ گنجاپن کا حملہ بہت جلد ہونے والا ہے یعنی مومی بھوسی کی وجہ سے سر کے بال جھڑ سکتے ہیں۔

4- مہین ذروں والی بھوسی (پٹی ری آسس)

بھوسی کی یہ قسم ایسی ہے کہ جس مریض کو خشکی ہو تو یہ چھان (چوکر) کی شکل میں جھڑتی رہتی ہے یہ بھوسی چندیا کے بعض حصوں میں ظاہر ہوتی ہے اس سے متاثر ہونے والے حصوں میں اکثر خارش بھی ہوتی رہتی ہے جب بالوں میں کنگھی کی جائے یا سر کو کھجایا جائے تو خارش ختم ہو جاتی ہے۔

خشکی کی ان مختلف اقسام کا علاج ایک ہی ہوتا ہے۔

خشکی کی عام وجہ

خشکی کی چند وجوہات کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے یہاں صرف عمومی وجہ کا ذکر کیا جاتا ہے۔

جب کوئی شخص مزمن بخار میں مبتلا رہا ہو یا جلدی امراض یا انفیکشن کا شکار رہا ہو اور ان کے علاج کی خاطر مختلف ادویات استعمال کرتا رہا ہے تو اس کے سر میں سیکری ظاہر ہونے لگتی ہے اس کے علاوہ سیکری عرصہ دراز تک جذباتی یا اعصابی تناؤ اور الجھاؤ کا شکار رہنے والے مریض کو اپنا شکار بنا لیتی ہے۔

خشکی سیکری کا علاج

غذائی علاج

نزلہ زکام بالوں کا سب سے بڑا دشمن خیال کیا جاتا ہے اور اگر یہ زیادہ عرصہ رہ جائے یعنی پرانا ہو جائے تو انسان کی پوری صحت برباد کر کے رکھ دیتا ہے لیکن یہ ایسا مرض ہے کہ عام حالات میں یہ بغیر کسی علاج کے صرف پرہیز اور

احتیاط سے دور ہو جاتا ہے اگر اس سے غفلت یا بے احتیاطی برتی جائے اور اسے بڑھتے رہنے کا موقع دیا جائے تو اس کے علاج میں ہفتوں کی بجائے مہینے لگ جاتے ہیں۔

عام لوگ اسے معمولی عارضہ سمجھ کر غفلت سے کام لیتے ہیں انجام کار ان کی یہ معمولی غفلت رنگ لاتی ہے اور انہیں اس کی سزا بھگتنا پڑتی ہے جب کسی کو نزلہ زکام ہو جائے اور وہ جڑ پکڑ لے تو اسے ٹھیک کرنے کے لئے لمبی مدت کی پالیسی اختیار کرنی چاہئے نیچے نزلہ زکام کو ختم کرنے کا غذائی پروگرام پیش کیا جا رہا ہے اس پر اگر سختی سے عمل کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ یہ ختم نہ ہو جائے۔

سب سے پہلے وہ غذائیں بند کر دیں جن سے نزلہ زکام پیدا ہوتا ہے یعنی میدہ دالیں دودھ اور دودھ سے بنائی ہوئی پڈنگ ان کی بجائے ہلکی پھلکی غذا استعمال کریں گا ہے گاہے فاقہ کریں ضرورت سے زیادہ غذا نہ کھائیں ابھی بھوک باقی ہو تو کھانا پینا چھوڑ دیں۔

نشاستہ دار غذائیں

ایسی غذائی اشیاء جن میں نشاستہ ہو بہت کم کھائیں ان کی بجائے ابلے ہوئے یا بھوبھل میں بھونے ہوئے تھوڑے بہت آلو کھا لیا کریں سوجی سے بنی ہوئی ڈبل روٹی استعمال کریں آٹے کی روٹی کم کھائیں۔

دودھ

دودھ قدرتی غذا ہے اس میں ہر وہ جزو موجود ہے جس کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے اسی لئے دودھ کو مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے مگر یہ ان لوگوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے جنہیں نزلہ زکام کی شکایت ہوتی ہے اسی لئے انہیں دودھ کم استعمال کرنا چاہئے۔

نمک

نزلہ زکام خشکی پیدا کرنے کا سب سے بڑا سبب ہے نمک نزلہ زکام کے مریضوں کو نقصان پہنچاتا ہے کچھ انگریزی ادویہ ایسی ہیں جن میں نمک شامل ہوتا ہے لہٰذا ایسی تمام ادویات کا استعمال بند کر دینا چاہئے جن میں نمک شامل ہو جبکہ ہم نمک کا استعمال تو کم کر دیتے ہیں مگر ان ادویات کو لگاتار استعمال کرتے رہتے ہیں جن میں نمک ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہمیں نمک کم استعمال کرنے سے کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچتا۔

ناشتہ

سردی کے موسم میں رس دار ترشاوہ پھل کثرت سے ملتے ہیں اور مئی جون تک ملتے رہتے ہیں مالٹا ایسا عمدہ پھل ہے جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے یہ اکسیری پھل ہے اور اکتوبر کے مہینے سے بازار میں فروخت کے لئے آ جاتا ہے لیکن کچا ہوتا ہے اس میں رنگ ماہ دسمبر میں آ جاتا ہے اور مٹھاس بھی پیدا ہو جاتا ہے صبح سویرے نہار منہ تین چار مالٹے گودے سمیت کھائیں البتہ رس نکال کر نہ پیئیں دو گھنٹے اور کچھ نہ کھائیں مالٹے کے ساتھ ساتھ سنگترہ موسمی۔ کینو اور چکوترا بھی کھا سکتے ہیں یہ سارے پھل ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں مالٹا ان سب سے افضل ہے۔

دو گھنٹے بعد ہلکا ناشتہ کریں لیکن پراٹھے اور روٹی نہ کھائیں اس کی بجائے سوجی کی ڈبل روٹی یا سوجی کا حلوہ کھائیں اگر آپ چائے کے عادی ہیں تو ہلکی چائے کی پیالی جس میں چینی کم ہو پی سکتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا

دوپہر کے کھانے میں سبزیوں کا سوپ انڈے یا پنیر کا سالن، مٹر۔ لوبیا اور دالیں استعمال کریں۔ اگر انڈا کھائیں تو ابلا ہوا کھائیں تلا ہوا انڈا نہ کھائیں

سلاد کھائیں قیمہ اور پروٹینی سبزیاں پھلیاں استعمال کریں اگر تھوڑا بہت پھل میسر آجائے تو کوئی مضایقہ نہیں۔

رات کا کھانا

رات کا کھانا قدرے جلدی کھالینا چاہیے سونے سے پہلے پھل ضرور کھا لیا کریں رات کے کھانے میں سبزیوں کا سوپ۔ موسمی پھل۔ سبزیوں سے تیار کیا ہوا سلاد بغیر چھنے آٹے کی روٹی تھوڑا سا سالن مکھن اور شہد استعمال کرلیا کریں۔

جب تک نزلہ زکام کا خاتمہ نہ ہوجائے اس غذائی پروگرام پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کرتے رہیں آپ کے سر کی خشکی بھی ختم ہو جائے گی یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ خشکی سیکری ختم ہو جانے سے بالکل ختم نہیں ہوجاتی جلد کے اندر اس کی جڑیں قائم رہتی ہیں لہذ جب تک اس کی جڑوں کی صفائی نہ ہو جائے اور پوری چندیا نزلی مواد سے مکمل نجات نہ پالے آپ غذائی پروگرام پر عمل پیرا رہیں اس غذائی پروگرام میں پھل سبزیاں ایسی غذائی اشیاء ہیں جن کو آپ ہمیشہ کھا سکتے ہیں متوازن غذا کے لئے ان کی بہت زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

خشکی کا مقامی علاج

سب سے پہلے سر کی جلد اور بالوں کو مندرجہ ذیل طریقے سے صاف کریں۔

دو تین تولئے لیں انہیں گرم کر کے باری باری سر پر رکھیں تولئے ابلتے ہوئے پانی میں ڈبو کر نچوڑ لینے سے گرم ہو جاتے ہیں ایسا کرتے رہنے سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں پھر زیتوں کا تیل گرم کر کے انگلیوں کے پوروں سے سر کی جلد پر لگائیں اور پوروں کی مدد سے اِسے جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں جب تیل جذب ہو جائے تو سر کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں جب سر کی مکمل صفائی ہو جائے تو چھوٹی کنگھی بالوں میں پھیر کر مزید صفائی کریں ایک بار پھر صابن ملے گرم پانی سے سر کو دھوئیں بعد میں سادہ گرم پانی سے صابن کو سر سے نکال دیں سب سے آخر میں سر کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ یہ عمل کرنے کے بعد آپ کو اپنے سر کی جلد میں کھجلی اور کچے پن کا احساس ہوگا آپ اس کھجلی کی پرواہ نہ کریں اس کھجلی کا علاج کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

اگر آپ کو خشکی کی شکایت لمبے عرصہ سے ہوتو مندرجہ بالا عمل ایک ہفتہ تک بلاناغہ کرتے رہیں اگر سیکری کا حملہ زیادہ شدید نہ ہوتو ہفتہ میں دو بار بالوں کی صفائی کرتے رہنا کافی ہے اس درمیانی وقفہ میں بالوں کی صفائی ذیل کے طریقے سے کرتے رہیں۔

ہر روز صبح کے وقت چھوٹی کنگھی کے ساتھ بالوں سے سیکری کے چھلکے صاف کریں پھر انگلیوں کے پوروں سے سر کی جلد کی اچھی طرح مالش کریں کم ازکم پانچ منٹ تک زوردار طریقے سے بالوں کو برش کرتے رہیں بالوں کو جتنا ممکن ہو سکے دھوپ پہنچائیں خشکی سیکری ختم کرنے کے لئے کسی قسم کی کوئی مرہم لوشن یا کریم ہرگز ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ادویہ لگانے سے سر کی جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور آپ کی ساری محنت جو آپ بالوں اور سر کی جلد کی صفائی کرنے میں کرتے رہے ہیں اکارت چلی جائیگی خشکی سیکری بھی دوبارہ عود کر آسکتی ہے۔

بالوں کو دھونا

بالوں کی صفائی کا آدمی کے پیشے سے گہرا تعلق ہوتا ہے جو لوگ گرد وغبار اور دھوئیں میں کام کرتے ہیں ان کے بال جلد میلے ہو جاتے ہیں ان کو روزانہ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے اس کے مقابلے میں صاف ستھرے ماحول میں کام کرنے والے اور بند کمروں میں دفتری کام کرنے والوں کے بال جلدی گندے نہیں ہوتے اور انہیں روزانہ دھونے کی ضرورت پیش نہیں آتی اس لئے بالوں کو دھونے کیلئے کوئی خاص وقفہ مقرر نہیں کیا جاسکتا جب بھی میلے اور گندے محسوس ہوں انہیں دھو لینا چاہیے عام طور پر چکنے بال دو تین دن کے بعد اور خشک

بال پانچ چھ دنوں کے بعد دھونا مناسب رہتا ہے۔

ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ عورتیں اگر روزانہ بال دھوئیں تو ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے ہوسکتا ہے کہ ڈاکٹروں کی یہ رائے درست ہو کیونکہ ہر روز صابن لگنے سے بال بھربھرے اور خشک ہو جاتے ہیں بہتر یہ ہے کہ سردیوں میں کم از کم ہفتہ میں دو دفعہ اور گرمیوں میں تین بار دھولیا کریں۔

بالوں کو دھونے کے لیئے صابن زیادہ استعمال نہ کریں کیونکہ صابن میں سوڈا کاسٹک ہوتا ہے کاسٹک سوڈا جلد کو تیزی سے کاٹتا ہے اگر بال صاف ہوں تو انہیں شیمپو سے دھونا ضروری نہیں ہوتا موسم گرما میں جسم سے پسینہ نکلتا رہتا ہے پسینہ کے ساتھ اندرونی نمکیات بھی باہر نکل آتے ہیں بالوں کو سادہ پانی سے دھولیا جائے تو نمکیات بھی دھل جاتے ہیں جب بالوں کو دھولیا جاتا ہے تو جلد کے مسام کھل جاتے ہیں طبعیت کی گرانی جاتی رہتی ہے خون آزادی سے دورہ کرنے لگتا ہے۔

جب بھی بال دھوئیں ایک بات ضرور یاد رکھیں کہ آپ صرف بال نہیں دھورہی ہیں بلکہ کھال بھی دھورہی ہیں کیونکہ گندی جلد سے طرح طرح کی خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں اسی لئے صرف بالوں کو دھونا ہی کافی نہیں ہوتا ان کے ساتھ جلد کو بھی اچھی طرح دھونا اور صاف کرنا ضروری ہوتا ہے اگر بالوں کو ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ تک نہ دھویا جائے تو بالوں کی جڑوں میں میل اور گندگی جم جاتی ہے پھر تیل اور میل ملکر چکٹ جاتے ہیں اور بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں یعنی بال کمزور ہوجاتے ہیں اور نوکوں پر سے پھٹ جاتے ہیں ٹوٹ ٹوٹ کر گرنا شروع ہوجاتے ہیں۔

بال دھونے کا طریقہ

بال دھونے کے لئے سب سے بہترین پانی بارش کا ہوتا ہے یہ بالوں کو فائدہ پہنچاتا ہے لیکن بارش کا پانی ہروقت میسر نہیں آتا اس کو جمع کرلیا کریں اس

بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ تھوڑی دیر بارش ہونے دینا چاہئے تاکہ فضائی کثافتیں اور آلودگیاں ختم ہو جائیں بعد میں برسنے والے پانی کو کسی چوڑے برتن میں اکٹھا کرنے کے بعد کسی مرتبان یا مٹکے میں رکھ دیں تاکہ نتھرا ستھرا پانی اوپر آجائے اور کثافتیں بیٹھ جائیں اگر بارش کا پانی دستیاب نہ ہو تو کیمائی اجزا اور کثافتوں سے پاک نیم گرم پانی سے سر کو اچھی طرح بھگولیں اس سے پہلے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح تیل لگا کر کنگھی کرنی چاہئے اس مقصد کے لئے چھوٹے دندانوں کی کنگھی استعمال کرنی چاہئے کیونکہ چھوٹے دندانوں کی کنگھی سے بالوں کی میل کچیل اور چکنائی دور ہو جاتی ہے جب آپ محسوس کریں کہ میل اور چکنائی دور ہوگئی ہے تو سر پر کوئی اچھا صابن لگائیں انگلیوں کے سروں سے صابن کو بالوں کی جڑوں تک پہنچائیں اور سر کی جلد کو اچھی طرح رگڑیں یہاں تک کہ جلد میں ہلکا ہلکا درد محسوس لگے۔ یہ خیال رہے کہ جلد پر ناخن نہ لگیں ورنہ جلد پر زخم آجائیں گے اس کے بعد بالوں کو صاف ستھرے سادہ گرم پانی سے دھولیں تاکہ صابن نکل جائے ایک بار پھر بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی کریں کنگھی کرنے کے بعد انگلیوں کے سروں سے سر کی جلد کی مالش کریں اور جلد کو ادھر ادھر حرکت دیں ایک بار پھر صابن ملے پانی سے سر کو دھوئیں اور سر کی جلد کو انگلیوں سے رگڑیں آخر میں سادہ گرم پانی سے بالوں کو دھوئیں اور ٹھنڈے پانی میں سر کو ڈبو کر بالوں کو دھوئیں۔

ٹھنڈے پانی سے بال وہ لوگ دھوئیں جنہیں نزلہ زکام کا عارضہ لاحق ہو اور وہ ٹھنڈے پانی سے بہت ڈرتے ہوں انہیں یہ معلوم نہیں کہ ٹھنڈا پانی بالوں کے لئے بڑی عجیب چیز ہے کیونکہ ٹھنڈے پانی کے استعمال سے تازہ خون تیزی سے جلد کی طرف دوڑتا ہے اور بالوں کو غذا فراہم کرتا ہے خون کی تیز گردش جلد میں اٹکی ہوئی کثافتوں کو بہالے جاتی ہے اور راستہ کھل جاتا ہے۔

بازار سے بال دھونے کے شیمپو اور دوائیں باآسانی مل جاتی ہے اگر ان سے پرہیز کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے کیونکہ ان بازاری شیمپو اور دواؤں سے بالوں کی قدرتی چمک ماند پڑ جاتی ہے اور بال خشک ہو کر ٹوٹنے لگ جاتے ہیں

سب سے بہترین شیمپو اور مصالحہ وہ ہوتا ہے جو آپ گھر پر تیار کرتی ہیں اور اسے تیار کرنا کوئی مشکل کام بھی نہیں ہے اس سے جہاں بالوں کو بے انتہا فائدہ پہنچتا ہے وہاں روپے پیسے کی بچت بھی ہوتی ہے۔

ذیل میں شیمپو اور سر دھونے کا مصالحہ بنانے کے مختلف نسخے درج کئے جا رہے ان کو آزما کر اپنے لئے کسی ایک نسخہ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

1- سنگترے کے چھلکے کونڈی میں اچھی طرح کچل لیں اس کے نصف وزن کے برابر ریٹھے باریک کر کے ملا لیں ان دونوں کے وزن سے چار گنا پانی ملا کر چینی یا مٹی کے برتن میں ڈال لیں اور آگ پر چڑھا دیں ایک گھنٹہ تک آگ پر کھولنے دیں پھر اتار کر صاف کپڑے سے چھان کر محفوظ کر لیں بہترین شیمپو تیار ہے۔

2- آنولہ شکا کائی اور لیموں کے چھلکے ہموزن لیکر باریک پیس لیں اور کپڑے سے چھان لیں اس آمیزہ کو کسی ڈبے یا کھلے منہ کی بوتل میں رکھ لیں جب بال دھونا مقصود ہو تو بوتل سے تھوڑا سا مصالحہ لیکر پانی میں ملائیں اور ابال لیں اس مرکب سے بال دھوئیں بہت جلد آپ کو اس کا فرق معلوم ہو جائیگا۔

3- بال دھونے کے لئے ملتانی مٹی دہی یا آنولے بہت مفید ہیں آنولے سے بال لمبے اور کالے ہو جاتے ہیں دہی سے بال چکنے ہوتے ہیں اور ملتانی مٹی سے جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور بالوں کے کئی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

4- رات کو تھوڑی سی ارہر کی دال پانی میں بھگو دیں صبح اس کو کونڈی میں باریک پیس لیں اس سے بالوں کو دھونے سے بال گرنا بند ہو جائیں گے ان میں چکناہٹ بڑھ جائیگی بال لمبے ہوں گے۔

5- بیری کے پتے لیکر باریک پیس لیں پانی میں ڈال کر خوب جھاگ اٹھائیں اس جھاگ سے بالوں کو دھونے سے بال تعجب خیز طریقہ سے

بڑھ جاتے ہیں۔

6- گوپی چندن سیندور اور چونا ہموزن لیکر اچھی طرح ملا لیں اسے بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بالوں میں قدرتی چمک پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ بالوں میں سیاہی پیدا ہو جاتی ہے۔

7 کسی اچھی کمپنی کے بنے ہوئے ناریل کے تیل سے تیار کئے گئے شیمپو سے بال دھو لئے جائیں تو بالوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

8- انڈے کی زردی اور سفیدی کو الگ الگ کر کے آگ پر قدرے گرم کر کے کپڑے سے چھان کر اس کے وزن کے برابر شہد میں ملا لیں اس مرکب کو بالوں کی جڑوں میں خوب رگڑ یئے پندرہ بیس منٹ بعد سر کو صاف سادہ پانی سے دھو لیں صابن استعمال نہ کریں۔

9- نہانے سے پہلے ارنڈی کا تیل لیکر بالوں کی جڑوں میں لگائیں اور کچھ دیر تک سر پر خوب مالش کریں پھر ایک تولیہ گرم کر کے سر پر باندھ لیں تاکہ اچھی طرح ڈھک جائیں تولیہ پندرہ بیس منٹ تک سر پر بندھا رہنے دیں گرم تولیہ سے گرمی پیدا ہوگی اور سر کی جلد کے سارے مسام کھل جائیں گے پھر سر کو دھو لیں۔

بال خشک کرنا

سر دھونے کے بعد کنگھی کر کے بالوں سے پانی نچوڑ لیں پھر انگلیوں اور تولئے سے بال سکھائیں کنگھی اور انگلیوں کے استعمال سے سر کی جلد مضبوط ہوتی ہے یہ تولئے سے کہیں بہتر ہیں اگر کنگھی یا برش استعمال کرنے سے پہلے پانی میں دو چمچ سپرٹ امونیا ملا کر ان کو اچھی طرح صاف کر لیا جائے تو ان میں موجود گندگی کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں جب بال خشک ہو جائیں تو انگلیوں کے پوروں کی مدد ان کی جڑوں میں تیل لگا کر خوب مالش کرنے سے تیل بالوں کی جڑوں میں جذب ہو کر بالوں کی جڑوں کو تقویت پہنچاتا ہے سر میں تیل لگانے سے نہ صرف

بالوں میں خوبصورتی بڑھ جاتی ہے بلکہ سر بھی ٹھنڈا رہتا ہے۔

نسخہ نمبر 1- سر میں لگانے کے لئے ناریل کا تیل یا آملہ کا تیل مفید رہتا ہے یہ تیل آپ گھر پر بھی بنا سکتے ہیں تیل بنانے کا طریقہ یہ ہے۔

سامان:

ناریل کا تیل	2 کلو	صاف پانی	12 کلو
آنولے	6 کلو		

تیار کرنے کی ترکیب

چھ کلو آنولوں کو اچھی طرح کوٹ لیں ان کی گھٹلیاں نہ نکالیں تھوڑے سے پانی میں دو دن تک بھگوئے رکھیں جب آنولے بھیگے رہنے سے نرم ہو جائیں تو انہیں ہاتھوں سے اچھی طرح ملیں اب اس میں صاف پانی اتنا ڈالیں کہ سارے پانی کا وزن بارہ کلو ہو جائے ناریل کا خالص تیل کسی برتن یا کڑاہی میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں جیسے ہی اس میں جھاگ پیدا ہونے لگے تو اسے آگ سے اتار کر نیچے رکھ لیں آنولے کا پانی بڑی احتیاط سے اس میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ابالیں۔ ابالتے ہوئے مرکب کو کسی بڑے چمچ یا صاف لکڑی سے ہلاتے رہیں چونکہ پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے اس لئے ایک دن میں خشک نہ ہوگا تین چار دن ہلکی آنچ دیتے رہنے سے پانی خشک ہو جائیگا جب کڑاہی یا برتن میں صرف تیل باقی رہ جائے تو کڑاہی یا برتن کو آگ سے اتار کر پانچ چھ دن تک پڑا رہنے دیں اس طرح تیل نتھر کر اوپر آ جائے گا اور آنولے نیچے بیٹھ جائیں گے تیل کو آرام سے نتھار کر تین چار بار کپڑے سے چھان لیں اس نتھرے ہوئے تیل کو شیشے کی بوتلوں میں بھر کر دھوپ میں رکھ دیں ایک ہفتہ بعد تیل استعمال کیا جا سکے گا۔ یہ آنولہ کا تیل تیار ہے اس کے استعمال سے بال کالے چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

نسخہ نمبر 2

سامان

آنولہ کا رس	ایک سیر	برہمی	پانچ تولہ
الائچی	ایک تولہ	کپور کچری	ایک تولہ
اگر	ایک تولہ	خس	دو تولہ
بالچھڑ	ایک تولہ	چندن	دو تولہ
دھلے ہوئے تلوں یا ناریل کا تیل	ایک سیر		

ترکیب

اگر تازہ آنولہ دستیاب نہ ہو تو ایک سیر خشک آنولہ لیکر چار سیر پانی میں پانچ دن تک بھگوئے رکھیں چھٹے دن اس پانی کو آنولوں سمیت آگ پر چڑھا کر اتنا ابالیں کہ پانی آدھا یعنی دو سیر رہ جائے اب اسے آگ سے اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر کسی کپڑے سے چھان لیں چھنے ہوئے پانی کو الگ کسی برتن میں رکھ لیں باقی تمام دوائیوں کو اچھی طرح باریک پیس کر ناریل یا دھلے ہوئے تلوں کا تیل ایک سیر لیکر کڑاہی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔ ساری پسی ہوئی دواؤں میں تھوڑا پانی ملا کر مرکب تیار کریں اب یہ مرکب تھوڑا تھوڑا کر کے گرم تیل میں ملاتے جائیں۔ اور کسی چیز سے ہلاتے رہیں۔ تیل کو آگ پر اتنا پکائیں۔ کہ سارا پانی خشک ہو جائے۔ تیل کو اتار کر ٹھنڈا کر کے کپڑے سے اچھی طرح چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔

فائدہ

یہ تیل بالوں کا روکھا پن دور کرتا ہے انہیں ٹوٹنے اور سفید ہونے سے بچاتا ہے اگر یہ تیل روزانہ بالوں کو لگاتے رہیں تو یہ ایک بہترین دوا اور ہیر ٹانک

ثابت ہوتا ہے۔

نسخہ نمبر 3 خوشبودار تیل

سامان: دھلے ہوئے سفید تلوں کا تیل	یک سیر
کپور	ایک تولہ
ست الائچی	ایک تولہ

ترکیب

ایک شیشے کی بوتل میں تیل ڈالکر دونوں ادویہ (کپور اور ست الائچی) اس میں ڈال کر بوتل کا منہ کارک لگا کر بند کر لیں۔ بوتل کو اچھی طرح ہلاتے رہیں تاکہ دونوں دوائیاں اس میں حل ہو کر مل جائیں بوتل کو کم از کم ایک ہفتہ تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں لیجئے خوشبودار تیل تیار ہے۔

فائدہ

اس تیل کو استعمال کرتے رہنے سے بال بڑھتے ہیں سر درد دور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی گرنا بند ہو جاتا ہے۔ دماغی کمزوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر 4 سرخ چندن کا تیل

سامان۔ آنولہ اور برہمی کے علاوہ نسخہ نمبر 2 میں دی گئی ساری ادویہ بقدر آٹھ چھٹانک فی دوا لیں اس کے علاوہ چمپ وتی۔۔۔۔۔ایک تولہ

چھڑیلہ۔۔۔۔ایک تولہ

دھلے ہوئے تلوں یا ناریل کا تیل۔۔۔۔۔ایک سیر

ترکیب

ایک سیر تیل میں ایک سیر پانی ملا کر آگ پر چڑھا دیں جب نصف پانی

رہ جائے تو اتار لیں اب ساری دوائیاں باریک پیس کر تیل میں ڈالتے جائیں تیل آگ پر چڑھا رہے۔ کسی چیز سے ہلاتے رہیں جب سارا پانی اڑ جائے تو تیل کو اتار کر ٹھنڈا کر لیں کسی صاف کپڑے سے چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ سرخ چندن کا تیل ہے۔

فائدہ

سرخ چندن کا تیل سر میں لگاتے رہنے سے دماغ کو طراوت ملتی ہے۔

بال ملائم ہو جاتے ہیں بالوں سے ایک بہترین خوشبودار آتی رہتی ہے۔

نسخہ نمبر 5 ترپھلہ ہیرائیل

سامان: خالص سیاہ تلوں کا تیل	تین سیر
ہرڑ	ایک سیر
بہیڑہ	ایک سیر
آنولہ	ایک سیر
پانی	دس سیر
کافور	دو تولہ
سفید صندل کا برادہ	دس تولہ
الائچی کلاں	دس تولہ

تیار کرنے کا علاج

کسی چھلنی میں سیاہی چوس (بلاٹنگ پیپر) اس طرح بچھائیں کہ چھلنی کے سارے سوراخ ڈھک جائیں تلوں کا تیل آہستہ آہستہ بلاٹنگ پیپر پر ڈالتے جائیں۔ صاف تیل نیچے رکھے ہوئے برتن میں جمع ہوتا جائے گا اور میل کچیل بلاٹنگ پیپر پر جمتی جائے گی۔

ہرڑ بہیڑہ اور آملہ کو موٹا موٹا کوٹ کر اس میں برادہ صندل الائچی کلاں

اور کافور ملا کر ایک سیر پانی میں بھگو کر رات بھر پڑا رہنے دیں صبح سویرے اس میں تلوں کا صاف کیا ہوا تیل ملا کر کسی قلعی شدہ یا سٹیل کے بڑے دیگچے میں ڈال دیں۔ دیگچے کا منہ ایسے برتن سے ڈھک دیں جو دیگچے کے منہ پر پورا پورا فٹ بیٹھ جائے۔ دیگچے کے کناروں پر آٹا لگا کر اسے سیل (ہوا بند) کر دیں جب آٹا خشک ہو جائے تو دیگچے کو آگ پر چڑھا دیں۔ دیگچے کے اوپر رکھے ہوئے برتن میں ٹھنڈا پانی بھر دیں جب یہ پانی گرم ہو جائے تو اسے نکال کر دوبارہ ٹھنڈا پانی بھر دیں ایسا کرتے رہنے سے دیگچے کے بخارات باہر نہ نکل کر اندر تیل میں محفوظ رہیں گے۔ تقریباً دس گھنٹے آگ دینے کے بعد دیگچے کو آگ سے اتار کر نیچے رکھ دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے۔

دوسرے دن دیگچے کے منہ پر لگا ہوا آٹا علیحدہ کر کے اوپر کا برتن دیگچے کے منہ سے ہٹا لیں اور آرام آرام سے دیگچے سے اوپر کا تیل نتھار لیں۔ جو تھوڑا بہت تیل دیگچے میں رہ جائے اس میں پانی ملا ہوا ہوگا اس کو کسی برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں جب دیکھیں کہ سارا پانی بھاپ بن کر اڑ چکا ہے۔ تو تیل کو ایک بار پھر پہلے بیان کیے گئے طریقہ سے فلٹر کریں صاف تیل کو نتھارے ہوئے تیل میں ملا دیں لیجئے ترپھلہ ہیر آئیل تیار ہے۔

فائدہ

یہ تیل سر میں لگاتے رہنے سے قبل از وقت سفید ہونے والے بال سفید ہونا بند ہو جاتے ہیں۔ اس تیل کے مسلسل استعمال سے سفید بال پھر سے سیاہ ہونے لگ جاتے ہیں۔

اس سے پہلے بحث ہو رہی تھی۔ کہ بال کیسے دھونے چاہیں تیلوں کا ذکر تو سرراہ درمیان میں آ گیا اب ایک بار پھر اسی طرف چلتے ہیں جب آپ بالوں کو دھو چکیں۔ تو کسی روئیں دار صاف ستھرے تولیہ سے پونچھ کر خشک کریں بال سوکھنے کے بعد بالوں کی جڑوں میں انگلیوں کے پوروں کی مدد سے اس طرح

تیل لگائیں کہ تیل بالوں کی جڑوں میں خوب جذب ہو جائے اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ بالوں میں تیل لگانے سے بالوں کی قدرتی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے تیل لگانے سے سر بھی ٹھنڈا رہتا ہے تیل گھر میں تیار کیا ہوا لگانا چاہئے ناریل یا آملہ کا تیل سب سے اچھا ہوتا ہے بشرطیکہ خالص ہو۔

سر کی مالش

اس میں شک کی گنجائش نہیں کہ بالوں کو دھونا اور ان میں تیل لگانا مفید رہتا ہے لیکن بالوں کی صحت کے لئے ہوا دھوپ اور ورزش بھی ضروری ہے سر کی ورزش کا آسان طریقہ یہ ہے کہ

سر کی جلد کی مالش انگلیوں کے پوروں سے کی جائے انگلیوں سے مالش کرنے سے سر کی طرف دوران خون بڑھ جاتا ہے۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ خون میں موجود اجزاء بالوں کی جڑوں میں پہنچتے ہیں اور بالوں کی نشوونما اور افزائش میں مددگار ثابت ہوتے ہیں جب سر کی جلد کی مالش کریں تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کی انگلیاں پوری کی پوری جلد کو مس کرتی ہوئی نہ گزریں کیونکہ اس طرح بالوں پر دباؤ پڑتا ہے اور وہ ضائع ہو سکتے ہیں مالش کے دوران سر کی جلد کو کھوپڑی کی ہڈی پر حرکت کرنا اور پھیلنا چاہئے اور بالوں کو ادھر ادھر حرکت نہیں کرنا چاہئے سر کی مالش کرنے سے پہلے کنگھی پھیر کر انہیں سنوار لینا چاہئے تاکہ انگلیوں کے سرے ان میں سے گزر کر سر کی جلد تک آسانی سے پہنچ جائیں مالش ہمیشہ گردن اور کنپٹیوں سے شروع کر کے سر کی چوٹی کی طرف جانی چاہئے۔

ایک یورپی کمپنی نے ''خاکم'' نام کی کنگھی تیار کی تھی کنگھی صرف بال ہی نہیں سنوارتی بلکہ سر کی مالش بھی کرتی تھی کنگھی بنانیوالے کارخانے دار نے یہ دعویٰ کیا تھا کہ ان کی بنائی ہوئی کنگھی استعمال کرنے سے سر کی تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے اور بال بڑھنے میں مدد بھی ملتی ہے برصغیر پاک وہند میں کنگھیاں بنانے والے

بہت سے کارخانے قائم ہیں کیا ہی اچھا ہوتا ہے کہ وہ بھی اسی طرح کی کنگھیاں
بنائیں یورپی کنگھی کی بناوٹ بالکل سر کی گولائی کی مانند تھی یہی وجہ ہے کہ اس
کنگھی سے سر کی مالش ہو جاتی ہے۔

بالوں کو بھپارہ دینا

بالوں کو بھپارہ موسم سرما میں دیا جاتا ہے جس کا طریقہ یہ ہے
کسی کھلے منہ کے برتن میں پانی ابال لیں آپ خود چارپائی پر سیدھے
لیٹ کر اپنا سر چارپائی سے باہر رکھیں سر کے عین نیچے ابلتے پانی کا برتن رکھ دیں
اپنے چہرے کو کسی تولیہ سے ڈھانپ کر ابلتے ہوئے پانی کے برتن کا ڈھکن ہٹائیں
تاکہ بھاپ آپ کے بالوں میں بھر جائے ایسا کرنے سے بالوں کی جڑوں کی سختی
اور کھال کی اینٹھن ختم ہو جاتی ہے۔ بھاپ دینے کے بعد بالوں کی جڑوں میں
انگلیوں کے پوروں یا پکی سے تیل ڈالیں بالوں میں تیل ہمیشہ بالوں کی لٹیں ہٹا ہٹا
کر بالوں کی جڑوں میں لگانا چاہئے تیل لگانے کے بعد اچھی طرح ملیں تاکہ تیل
خوب جلد میں جذب ہو جائے تیل فراخدلی سے لگائیں اور دس پندرہ منٹ مالش
کریں اگر زیادہ دیر تک مالش کر سکیں تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ یہ عمل جاری رکھیں
آپ کے بال اچھی حالت میں رہیں گے اور بیماری سے بھی بچے رہیں گے۔

بالوں کو ہوا لگنے دیجئے

تازہ صاف ہوا کی ضرورت صرف ہمارے پھیپھڑوں کو ہی نہیں ہوتی
بلکہ یہ ہماری کھال اور بالوں کے لئے بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی پھیپھڑوں کیلئے
یہ تو آپ کے علم میں ہے کہ پودے اور درخت سانس لیتے ہیں۔ ہمارے بال بھی
سانس لیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ تنگ ٹوپیاں اور خوب کس کر باندھی ہوئی پگڑیاں
ہمارے بالوں کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتی ہیں۔ کیونکہ بالوں کی
جڑوں تک غذا پہنچانے والی نالیاں گرمی پہنچنے سے پھیل جاتی ہیں ان میں گردش
کرنے والا خون پگھل کر پتلا ہو جاتا ہے اس کا ردعمل یہ ہوتا ہے کہ خوراک کے

بہت سے اجزا سوکھ کر ضائع ہو جاتے ہیں اور ہمارے بال گرنے لگتے ہیں
اگر آپ کے بال ایسی صورتحال سے دوچار ہوں تو روزانہ بلاناغہ انہیں کچھ دیر
تازہ ہوا میں کھلا چھوڑ دیا کریں اور کنگھی پر بالوں کی لٹیں لیکر گھماتے رہنے سے
بال گرنا بند ہو جائیں گے اور پہلے سے بھی زیادہ مضبوط ہو جائیں گے۔
ہر بال کی جڑ کے نیچے کھال کے اندر کا کچھ حصہ بال کا ابتدائی ''انکر''
کہلاتا ہے اسی سے بال پیدا ہوتا ہے اور متواتر بڑھتا رہتا ہے بال کی بناوٹ ایک
پتلی نالی کی طرح ہوتی ہے جو جسم کے دیگر حصوں کی طرح صاف اور تازہ ہوا میں
زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرتا ہے اور بڑھتا ہے تازہ ہوا جب بال کی جڑ کو لگتی
ہے تو وہ مضبوط اور صحت ہو جاتی ہے۔
جس طرح ہماری زندگی کے لئے سورج کی دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے
بالکل اسی طرح ہمارے بالوں کی نشوونما کے لئے دھوپ کا ملنا انتہائی ضروری ہے
اس لئے کم سے کم ہفتہ میں دوبارہ اپنے بالوں کو تین چار گھنٹے تک دھوپ میں کھول
کر رکھیں۔ قدیم ہندوستانی سنگار شاستر نے غسل آفتابی کو بہت زیادہ اہمیت دی
ہے۔ اس کی تصدیق جدید تحقیق نے بھی کر دی ہے کہ دھوپ ہمارے لئے اتنی ہی
ضروری ہے جتنی ضروری ہوا ہے۔ غسل آفتابی کے لئے ضروری ہے کہ آپ کا پورا
جسم ننگا ہو صرف خاص حصوں پر مختصر لباس پہن کر کم از کم پندرہ بیس منٹ تک ہلکی
دھوپ میں بیٹھیں اس سے آپ کی جلد کی رنگت بھی نکھر آئے گی زیادہ تیز دھوپ
میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے آپ کی رنگت پر برا اثر پڑے گا غسل آفتابی سے
آپ کا جسم خوبصورت سڈول اور صحت مند رہے گا۔

بالجھڑ (بالوں کی پریشان کن بیماری)

انسانی جسم کو لگنے والا ہر مرض مریض کو پریشان کر دیتا ہے خاص طور پر
بالوں کا ہر مرض پریشان کن ہوتا ہے لیکن بالجھڑ ایسا مرض ہے۔ جو بہت ہی
پریشان کن ہے بالجھڑ کا مرض عمر کے کسی حصے میں ہو جاتا ہے جبکہ بالوں کا سفید ہونا

ادھیڑ عمر میں لاحق ہوتا ہے چھوٹی چھوٹی بچیوں کے بال جھڑنے لگتے ہیں جس کی وجہ سے وہ پریشان رہتی ہیں ان کی یہ پریشانی مرض میں اضافہ کا سبب بن جاتی ہے اوراس کے علاج میں دشواراری پیدا ہو جاتی ہے۔

بالجھڑ پہلے سر کے ایک حصہ کو متاثر کرتا ہے اوراسی مخصوص حصے سے بال جھڑتے ہیں جب کمزوری بڑھ جاتی ہے تو باقی حصوں سے بھی بال جھڑنے لگتے ہیں۔

ماہرین جلد آج تک بالجھڑ کی صحیح وجہ معلوم نہیں کر سکے اتنا معلوم ہوا ہے کہ بالجھڑ کا تعلق عام جسمانی کمزوری اعصابی کمزوری سے ہے عام جسمانی کمزوری کے باعث بالوں کو ان کی ضرورت کے مطابق توانائی میسر نہیں آتی۔ اسی لئے ان کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

جو لوگ مسلسل دماغی کام کرتے رہتے ہیں اپنی صحت کی بحالی کے لئے کسی قسم کی تگ ودو نہیں کرتے نیز ان کے اعصاب بھی کبھی کبھی جواب دے جاتے ہیں اس طرح ان کا پورا جسم متاثر ہوتا ہے اور مجبوراً ان کو کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کرنا پڑتا ہے جب اعصاب شکنی کی شکایت بار بار پیدا ہوا اور نوبت علاج تک پہنچ جائے تو عام صحت کے ساتھ ساتھ مریض کے بالوں پر بھی آفت ٹوٹتی ہے۔ان حالات میں ضروری ہوتا ہے کہ بالجھڑ کا سبب معلوم کرنے کی غرض سے عصبی کمزوری کا سبب معلوم کیا جائے۔

ابتدا میں بالجھڑ کی وجہ سے چندیا کا چھوٹا سا حصہ متاثر ہوتا ہے جس کا مریض کو پتہ نہیں چلتا۔ خصوصاً ایسے لوگ جو چوبیس گھنٹے کام کرتے رہتے ہیں وہ اپنے بالوں کی طرف توجہ نہیں دیتے ایسے لوگوں کو سر کھجانے کی فرصت نہیں ہوتی ہر بیماری کی طرح بالجھڑ پر قابو پانے کا بہترین وقت وہی ہوتا ہے جب کسی بیماری کی ابتداء ہو رہی ہو۔ اگر اس وقت غفلت سے کام لیا جائے تو مرض بڑھتا ہی رہتا ہے اوراس کا علاج کرنے میں کئی دشواریاں پیدا ہوا جاتی ہیں۔

بہت زیادہ دماغی مصروفیت اور بالوں سے برتی گئی غفلت اپنا رنگ

دکھاتی ہے یعنی رفتہ رفتہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ پورے سر کے بال جھڑنے لگتے ہیں عموماً سر کے بیچ کے حصہ کے بال زیادہ جھڑتے ہیں آگے چل کر یہی مرض گنجے پن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

بالجھڑ کو روکنے کے لئے جو تدابیر اختیار کی جاتی ہیں ان کا تعلق عام جسم اور سر سے ہوتا ہے۔

احتیاطی تدبیریں

حفظ ما تقدم کے طور پر سب سے پہلے اس بوجھ کو کم کیا جاتا ہے جو اعصاب پر کام کی زیادتی کی وجہ سے پڑ رہا ہوتا ہے صحت سے کھیلنا کسی طرح بھی عقلمندی نہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ چوٹی کے وکلاء سیاستدان انتظامی سربراہ حکومت کے بالائی سطح کے لوگ بہت زیادہ مصروف رہتے ہیں اگر وہ اپنی مصروفیت کم کرنا چاہیں تو بھی نہیں کر سکتے البتہ اپنی جسمانی صحت کی جانب غیر معمولی توجہ دیں تو بالجھڑ کے مرض سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں ان لوگوں میں زیادہ تعداد ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو روزانہ اٹھارہ سے بیس گھنٹے کام کرنے پر مجبور اور مامور ہوتے ہیں ان لوگوں کا مسئلہ بہت دشوار ہے ان کو چاہئے کہ کام کے دوران وقت نکال کر اپنے بالوں کی خدمت کر لیا کریں یہ لوگ صاحب حیثیت اور صاحب اختیار ہوتے ہیں ان کے وسائل لامحدود ہوتے ہیں اگر چاہیں تو پیشہ ور لوگوں کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ بات مسلمہ حقیقت ہے کہ اگر انسان ارادہ کرے اوراس کی نیت بھی ہو تو کسی نہ کسی طور صورت اصلاح پیدا ہو سکتی ہے۔

بالجھڑ کے سلسلہ میں جہاں تکان آلود اور اعصاب شکن مصروفیات سے پیچھا چھڑانا چاہیے وہاں آرام بھی کرنا چاہئے کوشش کر کے گہری نیند کے مزے لوٹے جائیں ان اشیاء کا استعمال ترک کر دینا چاہئے جن کے استعمال سے اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے جیسے چائے سگریٹ نشہ آور اشیاء وغیرہ رات کو کم

از کم آٹھ گھنٹے نیند ضروری ہے جیسے ہی دفتری کام سے فرصت ملے لمبی چھٹی لے کر ذہن کو فکر پریشانی اور اعصابی تھکن سے محفوظ رکھنا چاہئے جو لوگ اپنے امور و فرائض کی نوعیت کے باعث اپنی مصروفیت میں کسی قسم کی کمی نہیں کر سکتے ان کے لئے لمبی چھٹی اور بھی ضروری ہے یہ لمبی چھٹی گھر پر گزارنے کی بجائے گھر اور دفتر سے دور کسی صحت افزا مقام پر گزارنی چاہیے تاکہ وہاں جا کر سب غم غلط ہو جائیں اس طرح انہیں اعصابی تناؤ سے نجات مل سکتی ہے اس کے علاوہ اگر وہ کوئی نہ کوئی مشغلہ اپنائے رکھیں تو بہت زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے ایسے مشغلوں میں باغبانی کھیتی باڑی سبزیاں اگانا ٹہلنا وغیرہ شامل ہیں مچھلی پکڑنا سب سے بہترین مشغلہ ان سے جہاں اعصاب کی تھکن دور ہوتی ہے وہاں ذہنی سکون بھی حاصل ہوتا ہے۔

ایسے لوگ جن کا تعلق دیہات سے ہو اور وہ شہر میں کاروبار یا ملازمت کرتے ہوں انہیں یہ سہولت حاصل ہے کہ وہ اپنی لمبی چھٹی دیہات میں گزاریں دیہایت میں سبزے کی بہتات ہوتی ہے درختوں کی کثرت کی وجہ سے تازہ ہوا اور آکسیجن وافر مقدار میں میسر آتی ہے نیز تازہ سبزیاں خالص دودھ مکھن دہی بکثرت مل جاتی ہے اس کے مقابلے میں صحت افزا مقام پر لمبی چھٹی گزارنا اپنی جوانی کا اعادہ کرنا ہے گمشدہ صحت لوٹ آتی ہے البتہ اس دوران چائے سگریٹ اور نشہ آور اشیاء سے پرہیز لازم ہے ورنہ خاص فائدہ حاصل نہ ہوگا۔

بالجھڑ کے مریض ایسی غذا استعمال کریں جو غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس کے ساتھ انہیں بھرپور نیند آرام اور ستانے کی بھی سخت ضرورت ہوتی ہے۔

ذیل میں ایسا غذائی پروگرام پیش کیا جا رہا ہے جو کم و بیش ہر کسی کے لئے مناسب و موزوں ہے اس غذائی پروگرام میں مقدار کی کوئی قید نہیں جسقدر کوئی کھا سکتا ہو ضرور کھائے البتہ بسیار خوری سے بچا رہے کیونکہ بسیار خوری انسان کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے کھانے پینے کی تمام اشیاء کی کوالٹی اعلیٰ ہونی چاہئے سبزیاں پھل دودھ مکھن اور روٹی تازہ ہونی چاہئے کیونکہ جسم کو توانائی اچھی اشیاء سے حاصل ہوتی ہے۔

ایک عام اور موٹا غذائی اصول جیسے ہمیشہ ذہن میں رکھنا چاہئے یہ ہے کہ جب کوئی مرض لاحق ہو جائے تو غذا کم کھائیں اگر معدہ صحیح کام نہ کر رہا ہو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو آنتیں بھری رہتی ہوں تو کھانا ٹھونستے رہنے سے بگاڑ پیدا ہوگا اور اعلیٰ کوالٹی کی متوازن سے متوازن غذا بھی بیکار ثابت ہوگی کم کھانا اتنا بھی نہ ہو کہ جسم میں کمزوری بڑھنے لگ جائے اس لئے کھانے کے معاملہ میں سوجھ بوجھ سے کام لینا چاہئے ایسی مناسب غذا استعما کی جاءے جس سے بدن کو توانائی حاصل ہوتی رہے۔ بالجھڑ ایسا مرض ہے جس میں توانائی کی بہت سخت ضرورت ہوتی ہے تندرستی کی حالت میں خوب غذا کھائیں البتہ اس کو ہضم کرنے کے لئے سیر ضرور کریں اور خود کو قبض نہ ہونے دیں۔

نیچے دیا ہوا غذائی پروگرام ایسا ہے جو ہر کسی کیلئے مفید ہے اگر کسی کو اس کا کوئی جزو موافق نہ آئے یا نقصان پہنچائے تو وہ اس جزو کو خارج کر کے اس کی بجائے کوئی اور چیز شامل کر سکتا ہے اسی کتاب میں پہلے بھی ایک غذائی پروگرام پیش کیا جا چکا ہے اور وہ اس پروگرام سے ملتا جلتا ہے۔

ناشتہ

ناشتہ کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ناشتہ کے دو تین گھنٹے بعد ترشاوا پھل (مالٹا) سنگترہ۔ کینو۔ موسمی وغیرہ کھانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے ان پھلوں کو گودے سمیت کھانا چاہئے انکا رس نکال کر نہ پیئں تازہ یا خشک میوے

مکھن بالائی۔ پنیر اور ڈبل روٹی۔

تازہ اور خالص دودھ

دوپہر کا کھانا

تازہ سبزیوں کا سوپ

ادھ ابلا ہوا انڈا دہی پنیر مچھلی گوشت خشک میوے اور چاول

سہ پہر کا نقل

دودھ ہلکی چائے (چائے کی عادت اگر نہ چھوٹ سکے) مکھن ڈبل روٹی زود ہضم بسکٹ سلاد بھوبھل میں پکائے ہوئے آلو۔

رات کا کھانا

رات کو بہت ہی ہلکا کھانا فائدہ پہچاتا ہے۔

تھوڑے بہت تازہ پھل

نوٹ

1- مندرجہ بالا غذائی اشیاء جتنی آسانی سے کھا سکیں کھائیں میدے کی بنی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں تلی ہوئی اور بھنی ہوئی اشیاء کا استعمال بند کر دیں کیونکہ بھوننے سے چیز کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے

2- موسم سرما میں صبح خالی پیٹ اور رات کو کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد مالٹے کھائیں اس سے آنتوں کی صفائی ہوتی رہتی ہے اور قبض نہیں ہوتی۔

3- ہفتے میں دو تین بار پالک کا ساگ کھانے سے بھی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

4- پانی زیادہ پیئں موسم گرما میں دن میں کئی بار پانی پیئں کیونکہ پسینہ سے جسم کا پانی خارج ہو جاتا ہے۔

5- جہاں تک ممکن ہو چینی کی بجائے شہد استعمال کریں شہد میں قدرت نے شفا رکھی ہے۔

باگھڑ سے بچنے کی تدبیریں

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ ہر مرض پر ابتداء ہی میں قابو پایا جا سکتا ہے اگر مرض جڑ پکڑے تو اس کو اتنی جلدی ختم نہیں کیا جا سکتا۔ باگھڑ کے مرض کی

بھی یہی صورت ہے کہ جیسے ہی معلوم ہو کہ باگھڑ شروع ہو رہا ہے اس کو ختم کرنے کی تدبیریں کی جائیں غفلت یا لاپرواہی کی صورت میں یہ پوری چندیا پر پھیل جاتا ہے مرض پر قابو پانے کا یہ ایسا اصول ہے کہ ہر کوئی جانتا ہے لیکن اس پر عمل کوئی نہیں کرتا عقلمندی اسی میں ہے ہے باگھڑ میں شروع ہی سے ایسی تدابیر پر عمل کیا جائے کہ یہ مرض نزدیک ہی نہ آئے اب تک آپ جتنی لاپرواہی سستی اور غفلت کر چکے ہیں اس کا مداوہ تو نہیں ہو سکتا ابھی وقت ہے کہ ان سب باتوں پر پورا پورا عمل کریں جو باگھڑ کے سلسلہ میں بیان کی گئی ہیں یہاں ان کا مختصر اعادہ کیا جا رہا ہے۔

بالوں کی جڑوں میں تیل لگانا انگلیوں کے پوروں سے سر کی جلد کی مالش کرنا کنگھی اور برش کرنا سردیوں میں بال کھول کر دھوپ میں بیٹھنا۔ فرصت کے وقت سر کی مالش کرنا۔ سر کی کھال کو انگلیوں سے پکڑ کر کھینچنا۔ ہفتے میں کم از کم دو بار سر دھونا۔ ورزش کرنا۔ صبح و شام سیر کرنا ۔ تازہ ہوا میں لمبے لمبے سانس لینا غسل آفتابی کا لطف لینا۔ ایسی تدابیر ہیں جن پر عمل جاری رکھنے کا فائدہ چند ہی ہفتوں میں محسوس ہونے لگتا ہے آپ کے بال کسی بیماری کا شکار نہ ہوں گے خواتین بھی ان تدابیر پر باقاعدگی سے عمل کرنا شروع کر دیں تو ان کے بال ہر آفت سے محفوظ رہیں گے۔

باگھڑ سے متعلق ایک ماہر کی رائے

بالوں کی بیماریوں کے ماہر ڈاکٹر اقبال کاردار اپنی ایک تصنیف میں لکھتے ہیں کہ باگھڑ کی ابتداء میں کیا کرنا چاہئے وہ اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ

''سب سے پہلے اس مرد یا عورت کو اپنے اپنے گنجے پن کی علامتوں کے مطابق اس کے اسباب کی فہرست تیار کرنی چاہئے خواہ وہ اسباب اب تک غیر مشکوک ہی کیوں نہ رہے ہوں اگلا قدم ہرگز ہرگز یہ نہیں ہونا چاہئے کہ وہ انتہائی

پراسرار اور صدری نسخوں کے بارے سوچنا شروع کر دے بلکہ ان متعدد مانع امراض اور حفظان صحت کے طریقوں پر غور کرنا چاہئے اور اسے اپنے آپ سے مندرجہ ذیل سولات پوچھنے چائیں:۔

1- کیا آپ کافی مرتبہ اور اچھی طرح اپنا سر دھوتے رہتے ہیں؟

2- کیا آپ اپنی کھوپڑی کی مالش کرتے ہیں؟

3- کیا آپ کی غذائی صحیح ہے؟

4- کیا آپ نے کبھی کھوپڑی کی جلد کے کسی غیر متوقع حتیٰ کہ معمولی خرابی کے بارے طبی مشورہ لیا ہے؟

5- کیا آپ جذباتی اعتبار سے مضطرب رہتے ہیں؟

آپ کے انفرادی مسئلہ کا حل بآسانی ان میں سے کسی ایک وجہ یا مختلف وجوہ کے اختلاط میں تلاش کیا جا سکتا ہے جہاں تک انفرادی مزاج کا تعلق ہے یہ بات خاص طور سے ملحوظ رکھنی چاہیئے کہ بہت زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں خاص کر جب کہ بال اچانک اور تیزی سے جھڑنے لگے ہوں ایسی حالت میں یہ امکان روشن ہوتا ہے کہ جھڑے ہوئے بالوں کی جگہ نئے بال خود بخود اُگ آئیں گے البتہ اگر تین یا چار مہینوں میں ایسی کوئی علامت دکھائی نہ دے۔تو پھر کسی ماہر جلدیات سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

اس طرح بالوں کا اچانک جھڑ جانا کسی جسمانی بیماری مثلاً نمونیا۔ملیریا یا ٹائفائیڈ بخار درد قولنج اور جگر کی خرابی کے بعد کی پیداوار خون میں سمیت (زہر) کا نتیجہ ہوتا ہے مطلب یہ کہ بالوں کی پھلیاں عارضی طور پر بے حرکت ہو جاتی ہے افاقہ کے مناسب وقفہ کے بعد جھڑی ہوجگھیں دوبارہ بھرنی شروع ہو جانی چاہیں نئے بالوں کی روئیدگی کی رفتار ایسی مقوی غذاؤں یا دواؤں سے تیز کی جا سکتی ہے جن میں وٹامن ای اور وٹامن بی 12 کلیجی اور فولاد شامل ہو۔

حمل کے دوران گنجے پن کے ایک سے زیادہ خطرات لاحق ہو جاتے ہیں بچہ کی پیدائش کے دوران بھی بے ہوشی کا خطرہ اور غدودی رطوبتوں کے

اخراج میں رکاوٹ کا اندیشہ رہتا ہے اور ان ساری باتوں کا اثر بالوں کی نمود پر حمل کے نازک دس مہینوں کے دوران پڑتا ہے بچہ کی پیدائش کے تھوڑے عرصہ بعد بال دوبارہ اگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

کسی ایسے نوجوان کے کیس میں جو گنجا ہو رہا ہو خصوصاً اس کے خاندان میں کسی کو ابتدائی گنجا پن نہ ہوا ہو مکمل طبی معانیہ اور تحقیقی مطالعہ اشد ضروری ہوتے ہیں ان سے کسی ایسی جسمانی خرابی کا علم ہو سکتا ہے جو قبل از گنجے پن کا موجب بن رہی ہو عین ممکن ہے کہ اسے کبھی اپنے اندر خوف کی کمی غدود کے فعل میں سستی یا دل اور گردہ کی خرابی کا شبہ ہونے کی کوئی معقول وجہ محسوس نہ ہوئی ہو اگر اس قسم کی کوئی خرابی پائی جاتی ہو تو اس کی دریافت اور اس کے علاج سے محض یہی فائدہ نہیں ہوگا کہ اس نوجوان کا سر بالوں سے بھر جائے گا بلکہ اس کی عمر بھی غالباً بڑھ جائے گی۔

اگر معانیہ سے بیرونی سطح پر خون کی گردش میں نقص معلوم ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ کھوپڑی کے زیر جلد پٹھے خون کی معقول فراہمی کے ذریعہ بالوں کی گٹھلیوں اور گومڑیوں کو جو مل کر بال تیار کرنے والا کارخانہ بنتے ہیں مطلوبہ غذا نہیں مل رہی اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ نظام ہضم کے تحلیلی اجزا اور دھاتوں کی بہم رسانی میں رکاوٹ پڑ گئی ہے یہ اجزاء اور دھاتیں نئے بالوں کی نشوونما کے متواتر عمل کے لئے لازمی خیال کئے جاتے ہیں۔

ایسی حالتوں میں یاد رکھئے کہ انگلیوں کے سروں یا برقی مالشی آلہ سے کھوپڑی کی مالش کر کے خون کی گردش کو عارضی طور پر تیز کیا جا سکتا ہے گو اثر عارضی ہوگا لیکن بار بار کرتے رہنے سے مالش بہت مفید ہو سکتی ہے"۔

بشکریہ

ڈاکٹر پروین اختر ڈاکٹر اقبال کاردار (ہمارے بال ان کی بیماریاں اور علاج)

بال خورہ: (ALOPECIA)

بال خورہ بالوں سے متعلق ایسا مرض ہے جس میں کسی خاص جگہ کے بال

گر جاتے ہیں اور وہ جگہ چکنی اور چمکدار ہو جاتی ہے دیکھنے والوں کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس جگہ پر بال تھے ہی نہیں بالوں کی یہ بڑی خطرناک بیماری ہے اگر تھوڑی جگہ پر ہو۔ تو ارد گرد کے بال عیب کو چھپا دیتے ہیں لیکن جب یہ بیماری بڑھتی ہے تو اسقدر نمایاں ہو جاتی ہے کہ ہر دیکھنے والے کو بآسانی دکھائی دینے لگتی ہے راقم کو کئی ایسی عورتوں سے واسطہ پڑا ہے جن کے سر کے تمام بال اس بیماری کی وجہ سے گر گئے اور ان کے سر بالوں کی نعمت سے محروم ہو گئے۔

ان عورتوں نے اپنے سر کی کھوئی ہوئی حسین دولت کو درج ذیل نسخے ازما کر دوبارہ حاصل کر لیا جب یہ مرض سر کے زیادہ حصے میں پیدا ہو جائے یا سر کے تمام بال گر جائیں تو ایسی حالت میں شافعی واصولی علاج یہ ہے سر پر روزانہ استراء پھروائیں اور لہسن کی چھلی ہوئی تری (کلی) یا چھلی ہوئی پیاز متاثرہ مقاام پر آہستہ آہستہ رگڑیں ایک گھنٹہ بعد کسی اچھے صابن سے دھولیں بعد میں درج ذیل نسخوں میں سے کوئی نسخہ استعمال کر لیا کریں۔

نمبر 1: رائی دو تولہ نہایت باریک پیس کر اس میں دو تولہ روغن گل ملا کر کسی شیشی میں بھر کر محفوظ کر لیں ضرورت کے وقت متاثرہ جگہ پر اچھی طرح چپڑ دیا کریں۔

نسخہ نمبر 2

لہسن چھلا ہوا	ایک تولہ
ناریل کا تیل	دو تولہ
فرفیون	ایک تولہ

تینوں اشیاء کو ایک دوسرے میں اچھی طرح حل کرنے کے بعد کسی شیشی میں بھر کر محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت متاثرہ جلد پر اچھی طرح چپڑ دیا کریں۔

نسخہ نمبر 3

نک چھکنی	ایک تولہ

چیتا	ایک تولہ
مغز جمال گوٹہ	چھ ماشے
نیم کا تیل	سات تولہ

مندرجہ بالا تینوں اشیاء کو کوٹ پیس کر نیم کے تیل میں ملا کر خوب ہلائیں کہ وہ تیل میں اچھی طرح حل ہو جائیں اس تیل کو کسی شیشی میں ڈال کر رکھ لیں اور ضرورت پڑنے پر متاثرہ حصے پر چپڑ لیا کریں۔

نسخہ نمبر 4 فینائل اور پانی ہموزن لیکر ملائیں پھر پھریری سے متاثر جگہ پر لگائیں۔

بال خورہ کا مقامی علاج

اپنے سر کے متاثرہ حصے پر زیتون کے تیل کی مالش کریں زیتون کے تیل سے متاثرہ حصے پر کھجلی پیدا ہو گی اس لئے مفید رہتا ہے جسقدر ممکن ہو سکے متاثر حصے کو دھوپ پہنچائیں دھوپ سے بھی متاثرہ حصے پر کھجلی ہو گی اسی وجہ سے بال خورہ کے مرض کے علاج کے لئے مفید ہے۔

علاج کے دوران سر پر مالش کر کے سر کی جلد کو حرکت میں لائیں اور بالوں کو کھینچ کر سر کی جلد کو کھوپڑی سے اوپر اٹھانے کی ورزش کریں تاکہ جلد میں خون کی گردش تیز ہو۔ ہفتہ میں دوبارہ سر کے بالوں کو دھوئیں بال دھونے کے بعد ان پر ٹھنڈے پانی کا چھڑکاؤ کریں اپنی گردن کو تناؤ سے آزاد رکھیں۔

چند ہی ہفتوں میں نتیجہ آپ کے سامنے آجائے گا یعنی سر کے متاثر حصوں پر بال اگنے شروع ہو جائینگے یہ بال باریک ہونے کیسے ساتھ ساتھ کمزور بھی ہوں گے ان کو بار بار کٹواتے رہنا چاہئے اس طرح ان بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں اور بال بھی صحت مند اور مضبوط اُگتے ہیں۔

بالوں کی چرنا۔ (SPLITTING)

بالوں کا چرنا بالوں کی ایسی بیماری ہے جس میں بال سروں کے قریب

شاخوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں یہ ایسی بیماری ہے جو لمبے بالوں میں ہوتی ہے برصغیر پاک وہند کی عورتوں کے بال لمبے ہوتے ہیں اس لئے یہ بیماری زیادہ تر عورتوں کولاحق ہوتی ہے اگر بالوں کوخون کے ذریعہ ضروری مقدار میں غذائیت نہ پہنچ رہی ہوتو بال کمزور ہو جاتے ہیں بالوں کی اس کمزوری کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بال سروں پر سے چرنے لگ جاتے ہیں۔

علاج

اوپر بیان کردہ وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کریں صحت مند عادات اپنائیں اپنی صحت کو بہتر بنانے کے طریقوں پر عمل کریں غذا ایسی استعمال کریں جس میں تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہوں اس بیماری سے بالوں کو زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔ اس لئے زیادہ پریشانی کی ضرورت نہیں۔

بالوں کی بوسیدگی (ATROPHY)

بال چرنے کی ایک قسم ایسی بھی ہوتی ہے جس میں بال جڑ سے لیکر سرے تک چر جاتے ہیں اس بیماری میں بال بوسیدہ ہونے لگ جاتے ہیں جیسے ہی اس بیماری کا علم ہو اس کے علاج کی طرف توجہ دینی چاہئے کیونکہ اس بیماری سے بال تیزی کے ساتھ ضائع ہو جاتے ہیں نیز اس بیماری میں بال تین چار حصوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں اور کھردرے کمزور اور غیر چمکدار ہو جاتے ہیں بعض بال بہت زیادہ پتلے ہو جاتے ہیں اگر پتلے بال کو جلد سے باہر کھینچا جائے تو اس کی جڑ کے گرد بلب سکڑا ہوا نظر آتا ہے۔

بیماری کی وجوہات

اس بیماری کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بال بنانے والا مادہ جب فالی کلز میں پیدا ہوتا ہے تو اکٹھا ہو کر ایک بال کی صورت میں جلد سے باہر نہیں نکلتا بلکہ دو یا تین چار بالوں کی صورت میں باہر نکلتا ہے اس طرح ایک ہی بال تین یا چار بالوں

کی شکل میں جلد سے باہر نکلتا ہے گو بال کی شاخیں دیکھنے میں نظر نہیں آتیں۔ مگر وہ ہیر پن (HAIR PIN) کے گول کئے ہوئے سرے کی مانند ہوتی ہیں۔

علاج

یہ ایسی بیماری ہے جس میں مقامی علاج سے زیادہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا اس بیماری کا مریض کی صحت اور اندرونی جسمانی نظام سے گہرا تعلق ہے اس لئے مریض کو اپنی صحت کو بہتر بنانے پر توجہ دینی چاہئے تاکہ سر کی جلد سے فالی کلز کو وافر مقدار میں صحت مند خون ملتا رہے تاکہ وہ صحت مند بال اگانے کے قابل ہو سکیں آپ کی صحت بہتر ہوگی۔ تو بال بھی مضبوط اور صحت مند اُگیں گے۔

گرتے بالوں کی پھر سے اگانے کے طریقے

اگر آپ کے بال بہت زیادہ گرتے ہیں تو درج ذیل طریقے آزمائیں ضرور فائدہ ہوگا۔

1- بال گرنے کی صورت میں لکس صابن کی جھاگ بنا کر اس میں انڈے کی زردی ملالیں اور خوب پھینٹیں پھر اسے تیل کی طرح بالوں کی جڑوں میں لگائیں چند منٹ لگا رہنے دیں پھر گرم پانی سے بال دھو ڈالیں جب بال سوکھ جائیں تو اس میں ناریل کا خالص تیل لگائیں پانچ چھ مرتبہ ایسا کرتے رہنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی اور وہ گرنا بند ہو جائیں گے۔

2- صبح کے وقت سرسوں کا خالص تیل دونوں ہاتھوں پر لگا کر آہستہ آہستہ بالوں میں پھیریں پھر باسی پانی ہاتھوں کو لگا کر بالوں میں پھیریں حتیٰ کہ سر کے سارے بال بھیگ جائیں کچھ دیر کے لئے بالوں کو کھلا چھوڑ دیں پھر کنگھی یا برش سے بال بنالیں کوشش کریں کہ یہ عمل روزانہ بلاناغہ کرتے رہیں ضرور فائدہ ہوگا گرمیوں کے موسم میں تیل کو رات بھر کھلی ہوا میں رکھ دیا کریں تاکہ تیل ٹھنڈا رہے نہانے کے بعد یہ تیل اوپر بتائے گئے طریقہ سے سر کو لگائیں سردیوں میں آپ جب چاہیں تیل لگا سکتے ہیں۔

3-ایک صاحبہ کا بیان ہے کہ اس کے سر کے بال بہت جھڑ رہے تھے بالوں میں کنگھی کرتے وقت ڈھیروں بال ٹوٹ جاتے تھے جس دن بال دھوتی اس دن گویا قیامت ٹوٹ پڑتی تھی اپنے سامنے بالوں کا ڈھیر دیکھ کر سوچ میں پڑ جاتی تھی کہ کسی دن میرے بال ٹوٹ کر زمین پر آ پڑیں گے لیکن کسی سے علاج یا کوئی طریقہ پوچھنا میں عار سمجھتی تھی انسان اسی وقت ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے۔ جب اسے کوئی بیماری ہو صرف بالوں کو لیکر ڈاکٹر کے پاس جانے کی ہمت نہ پڑتی تھی پاس پڑوس کی بڑی بوڑھیوں کے سامنے بالوں کا ذکر کرنا خود کو مبتلائے مصیبت کرنے کے مترادف تھا کیونکہ یہ بزرگ خواتین جھٹ فیشن کی غلام بناؤ سنگار کی دلدادہ ہونے کے طعنے دینے لگ جاتی تھیں اسی لئے میں کسی سے اپنی بیماری کا علاج نہ معلوم کر سکی۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ میں ایک جان پہچان والے ڈاکٹر کی دوکان میں بیٹھی تھی وہاں ان کے ایک دوست بھی تشریف فرما تھے جو بالوں کے علاج کے سپیشلسٹ تھے جیسے ہی انہوں نے مجھے دیکھا تو دریافت کیا۔کیا آپ کے بال بہت زیادہ ٹوٹتے ہیں میں انکار نہ کر سکی اور تسلیم کیا کہ واقعی میرے بال بہت زیادہ ٹوٹتے ہیں میرا جواب سن کر ڈاکٹر صاحب کہنے لگے آپ ان کے بارے میں فکر کریں ورنہ وہ دن دور نہیں جب آپ کو کنگھی کی ضرورت نہ رہے گی ڈاکٹر کی بات سن کر مجھے اس کا بہت افسوس ہوا جبکہ میری جان پہچان والے ڈاکٹر ہنس پڑے۔

بالوں کے ماہر ڈاکٹر کہنے لگے آپ زیادہ پریشان نہ ہوں اس مرض کا اب بھی علاج ممکن ہے اصل بات یہ ہے کہ بالوں کی نشوونما میں لوہا چونا آیوڈین اور سلیکون کی ضرورت ہوتی ہے جب یہ مادے پوری مقدار میں جسم میں داخل نہیں ہو سکتے تو بالوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اسی وجہ سے زچگی کے بعد بہت سی عورتوں کے سر کے بال جھڑنے لگ جاتے ہیں کیونکہ یہ سارے مادے دوران حمل بچہ کی نشوونما میں خرچ ہو جاتے ہیں حاملہ کے جسم میں ان مادوں کی کمی ہو جاتی ہے جبکہ ہمارے گھروں میں بال جھڑنے کے عمل کو بچے کے غوں غاں کرنے

سے منسلک کر دیا جاتا ہے حقیقت یہی ہے کہ بال جھڑنے اور بچے کے غوں غاں کرنے میں کسی قسم کا تعلق واسطہ نہیں ہے بال گرنے کی اصل وجہ حیاتین کی کمی ہوتی ہے اگر آپ اپنی غذا میں مندرجہ بالا مادوں کی مقدار بڑھا لیں تو بالوں کی بیماریاں آپ کے بالوں کے نزدیک نہیں آسکتیں۔

ڈاکٹر صاحب نے تجویز کیا کہ آپ سلی کون اور آیوڈین کی بہت زیادہ مقدار استعمال کرنا شروع کر دیں یہ دونوں مادے بھوسی بند گوبھی پالک دودھ اور گاجروں میں کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ اپنے سر کو ہفتہ میں دوبارہ ریٹھے سے دھوتی رہیں تین چار ہفتے ایسا کرنے کے بعد آپ کو فرق ضرور محسوس ہوگا۔اس علاج کو شروع کرنے سے پہلے آپ اپنے سر کی خشکی کو دور کریں ریٹھہ اس خشکی کو ختم کرنے میں آپ کی بہت زیادہ مدد کرے گا کیونکہ بال اسی وقت ٹوٹتے ہیں جب بالوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے ریٹھوں کو رات بھر پانی میں بھگو رکھیں صبح اس پانی سے بال دھوئیں۔جب آپ دیکھیں کہ خشکی کا خاتمہ ہو چکا ہے تو ایک پاؤ گولے کے تیل میں ایک گرام (ایک ماشہ) برانڈی یا ٹنکچر آیوڈین ملا کر کسی شیشی میں ڈال کر محفوظ کر لیں اس تیل کی سر میں خوب مالش کیا کریں اور تیل کو انگلیوں کے پوروں سے بالوں کی جڑوں تک پہنچا دیا کریں آپ کے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

میں نے ماہر ڈاکٹر کے تجویز کردہ علاج پر فوری عمل کرنا شروع کر دیا ریٹھوں سے سر کو دھوتی ہوں اور مذکورہ بالا تیل استعمال کرنے کیساتھ ساتھ کھانے میں پھلوں اور سبزیوں کا خاص خیال رکھتی ہوں اب میرے بال ٹوٹنا بند ہو رہے ہیں اور آہستہ آہستہ نئے بال اگنا اور لمبے ہونا بھی شروع ہو گئے ہیں۔

4- گرتے بالوں کے لئے تیل بنانے کا نسخہ امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ولسیم جے دانش ایم ڈی کی کتاب سے لیا گیا ہے اوزان اور ادویہ کے نام اردو زبان میں پیش ہیں۔

کلورل — ایک تولہ

ٹینک ایسڈ	ایک تولہ
ٹینکچر کتھریڈس	دو تولہ
گلیسرین	چار تولہ
الکوحل	تیس تولے
ارنڈی کا تیل	تیس تولے

تیار کرنے کا طریقہ

پہلی پانچ ادویہ کو آپس میں ملا کر خوب ہلائیں جب سب حل ہو جائیں تو ارنڈی کے تیل میں ملالیں اور بڑی بوتل میں بھر کر محفوظ کر لیں۔

فائدہ

اس تیل کے استعمال کرنے سے گرتے بال گرنا اور جھڑنا بند ہو جاتے ہیں ان کی چمک دمک بھی بڑھ جاتی ہے بال لمبے ہو جاتے ہیں اگر سر پر بال کم ہوں تو اس کے استعمال سے بال گھنے اور گنجان ہو جاتے ہیں اگر نسخہ میں ارنڈی کے تیل کی جگہ ناریل کا خالص تیل استعمال کیا جائے تو بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بال لمبے کرنا

یہ کہنا کہ بال قدرتی طور پر لمبے ہوتے ہیں کسی حد تک درست ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ چھوٹے بالوں کو بھی لمبا کیا جا سکتا ہے بال لمبے کرنے کے طریقے ذیل میں پیش کئے جا رہے ہیں اگر ان پر مسلسل عمل کیا جائے تو بال لمبے ہو جاتے ہیں۔

1- کم از کم دو مہینے تک بالوں کو دھونے کے بعد ناریل کا خالص تیل لگاتے رہنے سے بال سیاہ چمکدار ملائم اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

2- چالیس دن تک بڑی بیری کے پتے پیس کر سر میں ملتے رہنے کے بعد

ٹھنڈے پانی سے دھونے سے بال لمبے ہو جاتے ہیں۔

3- شکاکائی کو پانی میں ابال کر سر دھونے سے بال سیاہ اور لمبے ہو جاتے ہیں یہ طریقہ متواتر بلا ناغہ تین مہینے جاری رکھنا پڑتا ہے۔

4- چالیس دن تک اڑد کی دال کے آٹے سے بالوں کو دھونے سے بال لمبے ہو جاتے ہیں لیکن ان کی نرمی اور ملائمت کم ہو جاتی ہے۔

5- خشک آنولے یا تھ پھلہ رات کو پانی میں بھگو رکھیں صبح ان کو پیس کر پانچ منٹ تک سر میں ملتے رہنے کے بعد سر دھولیں اس سے بال لمبے اور کالے ہو جاتے ہیں۔

6- برگد کی داڑھی رات کو کسی برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں اس میں لوہے کی کوئی چیز جیسے کیل وغیرہ بھی ڈال دیں صبح کو برگد کی بھیگی ہوئی داڑھی کو باریک پیس کر مہندی کی طرح سر پر تھوپ لیں دس پندرہ منٹ کے بعد سر کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں چالیس دن تک یہ عمل دوہراتے رہیں بال شرطیہ بڑھ جاتے ہیں۔

احتیاط

برگد کی چھاؤں میں بیٹھنے یا اس کے نیچے رہنے سے بال کم بھی ہو جاتے ہیں۔

نمبر 7 لیموں کے رس میں خشک آنولے پیس کر ملا دیں اور سر پر لیپ کریں کچھ دیر کے بعد سر کو دھو لینے سے بال کالے چمکیلے اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

نمبر 8 لیموں کا رس اور لہسن کا پانی ہموزن ملا کر سر میں لگانے سے جہاں جوئیں ختم ہو جاتی ہیں وہیں بال لمبے ہو جاتے ہیں۔

نمبر 9 خشک آنولہ ایک پاؤ۔ شکاکائی آدھ پاؤ۔ مغز میتھی ایک پاؤ ریٹھے کا چھلکا آدھ پاؤ چاروں اشیاء کو کوٹ پیس کر کسی ڈبہ میں رکھ لیں جس دن سر دھونا ہو اس سے ایک دن پہلے دو چمچ پوڈر لے کر رات کو بھگو دیں صبح دس منٹ تک آگ پر

پکائیں دس منٹ بعد اتار کر ٹھنڈا کریں کسی صاف کپڑے سے چھان کر اس پانی سے سر کو دھوئیں بال لمبے ہو جائیں گے۔

نمبر 10 شکا کائی کی پھلیاں رات کو پانی میں بھگو دیں صبح ان کی گٹھلیاں نکال دیں اور گودے کو اچھی طرح پیس لیں سر دھونے کے لئے جتنا پانی درکار ہو اس میں پسا ہوا گودہ ملا کر سر کو دھوئیں ایسا کرنے سے بال صاف ہو جاتے ہیں اور لمبے بھی ہونے لگتے ہیں۔

نمبر 11 ریٹھہ شکا کائی اور آنولہ کے پانی سے سر دھونے سے بال چکنے ملائم اور لمبے ہو جاتے ہیں

نمبر 12 ایک کچہ ناریل لیں اس میں جتنا پانی ہو اس میں اتنی ہی چنے کی دال ڈال کر رات بھر پڑا رہنے دیں صبح تک دال پھول چکی ہو گی اس پھولی ہوئی دال کو سکھا کر بیسن بنالیں اس بیسن سے سر دھوئیں بال لمبے ہونگے۔

قدرتی علاج کے ماہر تجویز کرتے ہیں کہ موسم سرما میں بال دھوتے وقت پہلے گرم پانی ڈالیں پھر ٹھنڈا پانی ڈالیں یہ ایسا عمل ہے جس سے خون کی گردش پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

جب بال دھوئیں تو اس وقت تک ان میں تیل نہ لگائیں جب تک بال سوکھ نہ جائیں ورنہ آپ کے بال چپک جائینگے اور ان میں ہوا کا گزر نہ ہو سکے گا۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ ہوا اور دھوپ بالوں کی صحت کے لئے ضروری ہے اسی لئے موسم سرما میں بال کھول کر دھوپ میں بیٹھنے رہنا چاہئے تا کہ بالوں کو ہلکی ہلکی دھوپ لگتی رہے۔

روزمرہ زندگی میں کام آنے والے مفید مشورے

منہ کی بدبو دور کرنا

منہ کی بدبو کو دور کرنے کے لئے گلیسرین پانی میں ملا کر غرارے کریں اگر منہ کی بدبو معدے کی خرابی کی وجہ سے ہو تو نمک لاہوری الائچی کلاں اور

بلیلہ ہم وزن لے کر اچھی طرح پیس لیں روزانہ بقدر تین ماشے دہی میں ملا کر کھائیں کچھ ہی دنوں میں منہ کی بدبو دور ہو جائیگی۔

بغل کی بدبو دور کرنا

پھٹکری کی ڈلی لے کر تھوڑی دیر کے لئے بغل میں دبا کر بیٹھ جائیں بغل کی بدبو دور ہو جائیگی پھٹکری جراثیم کش ہوتی ہے اس سے بد بو پیدا کرنے والے جراثیم بھی مر جائیں گے۔

چہرے کے بال اور روئیں دور کرنا

اچھی قسم کا ابٹن چہرے پر روزانہ ملتے رہنے سے بال اور روئیں جھڑ جاتی ہیں۔ ابٹن کچھ عرصہ باقاعدگی سے ملتے رہنا چاہئے۔

سر کے بال سیاہ اور گھنے کرنا

سیکا کائی سے سر دھوتے رہنے سے سر کے بال گھنے سیاہ اور ملائم ہو جاتے ہیں کم از کم تین ماہ تک سیکا کائی سے بال دھوتے رہنا چاہئے۔

برش اور مالش سے بالوں کی چکنائی دور کرنا

اگر آپ کے سر کے بال بہت زیادہ خشک اور چکنے ہیں تو ان دونوں خرابیوں کا ایک ہی علاج ہے یعنی برش کریں مالش کرنے سے خون کی گردش میں تیزی آجاتی ہے چکنائی والے غدود متحرک ہو جاتے ہیں اس عمل سے خشک بال درست ہو جاتے ہیں اس عمل کو مسلسل جاری رکھا جائے تو بال متوازن حالت میں رہتے ہیں البتہ چکنے بالوں میں پہلے سے چکنائی بڑھ جاتی ہے برش اور مالش متواتر کرتے رہنے سے بال عادی ہو جاتے ہیں اور آخر کار چکنائی کے غدود اپنا قدرتی فعل اپنا لیتے ہیں۔

رنگت گوری کرنا

اگر آپ اپنی رنگت گوری کرنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں دودھ اور پھلوں کا استعمال بڑھا دیں اور اپنے ہونٹوں پر لیموں کا رس ملیں تھوڑے عرصہ کے بعد ہونٹوں پر شہد اور بالائی ملا کر مل لیا کریں ہونٹ صاف ہو جائیں گے کھیلوں میں حصہ لینا بھی مفید ہے۔

قوت حاصل کرنا

آم ایسا پھل ہے جس کو روزانہ کھاتے رہنے سے جسم میں بہت زیادہ قوت پیدا ہو جاتی ہے آم کھانے کے بعد دودھ کا ایک گلاس پینا لازمی ہے۔

چہرے کی چھائیاں دور کرنا

ٹوتھ پیسٹ لے کر چھائیوں پر ملتے رہنے سے جہاں چہرہ نکھر آتا ہے وہاں چہرے کے داغ دھبے اور چھائیوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

موٹا ہونے کی ترکیب

ایک عدد میٹھا سیب رات کے وقت چھیل کر قاشین بنا کر کسی شیشے یا چینی کی پلیٹ میں رکھ کر تمام رات باہر ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں پلیٹ پر چاند کی روشنی اور شبنم پڑتی رہے صبح سویرے نہار منہ یہ سیب کی قاشیں کھالیں دو تین ہفتے یہ عمل جاری رکھیں آپ کا وزن بڑھ جائے گا یعنی جسم موٹا ہو جائیگا چہرے پر تازگی اور چمک آ جائے گی اگر آپ کو بہتری نظر آئے تو سیب کا استعمال جاری رکھیں۔

کیلے کھاتے رہنے سے بھی وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ روزانہ گیارہ بارہ گھنٹے سوتے رہنے سے قد بڑھتی ہے اگر نیند نہ بھی آئے تو بھی بستر پر لیٹے رہنا چاہئے۔

پھٹی ہوئی ایڑیاں

عام طور پر سردیوں کے موسم میں پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں جو تکلیف دہ ہوتی ہیں پاؤں بھی بدصورت دکھائی دیتے ہیں ان کا آسان علاج یہ ہے کہ شلجم لے کر ابال لیں اور ابلے ہوئے شلجم پھٹی ایڑیوں پر ملیں ایڑیاں بہت جلد ٹھیک ہو جائیں گی۔

پاؤں کی انگلیاں سرخ ہونا

1- موسم سرما میں پاؤں کی انگلیاں سرخ ہو کر سوج جاتی ہیں انگلیوں میں شدید تکلیف ہوتی ہے شلجم دیسی ابال کر اس کے پانی میں تھوڑا سا نمک اور تیل سرسوں ملا کر پاؤں اس میں ڈبو کر بیٹھے رہیں ابلے ہوئے شلجم آہستہ آہستہ انگلیوں پر ملیں کچھ دیر کے بعد پاؤں پانی سے نکال کر خشک کر کے کپڑے سے لپیٹ کر سو جائیں۔

2- پاؤں کی انگلیاں سوج جائیں تو رائی کو سرسوں کے تیل میں جلا کر پیس لیں اور انگلیوں پر لگائیں دو چار روز ایسا کرتے رہنے سے انگلیوں کی سوجن ختم ہو جاتی ہے۔

پیٹ چھوٹا کرنا

بڑھے ہوئے پیٹ کو چھوٹا کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ روزانہ صبح بستر چھوڑنے سے پہلے پیٹ کے نیچے تکیہ رکھ کر الٹے ہو کر کچھ دیر لیٹے رہیں چند ہفتوں تک یہ عمل کرتے رہنے سے بڑھا ہوا پیٹ چھوٹا ہو جائے گا۔

ناخن پر آیا ہوا نیل دور کرنا

بعض اوقات دروازہ بند کرتے ہوئے یا انگلی کے ناخن پر چوٹ لگ جانے سے ناخن پر نیل سا پڑ جاتا ہے اس نیل کو دور کرنے کے لیے قابل برداشت گرم پانی لیکر دس منٹ تک اس پانی میں ناخن کو ڈبو رکھیں نیلا ہٹ خود بخود دور ہو

جائے گی۔

موٹاپا دور کرنا

موٹاپا اگر معمولی ہو تو خالی پیٹ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں نیم گرم پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیتے رہنے سے معمولی موٹاپا دور ہو جاتا ہے۔

اگر موٹاپا زیادہ ہو تو دن میں کم از کم تین بار لیموں کا رس پانی میں ملا کر پینے سے موٹاپا دور ہو جاتا ہے یہ عمل مسلسل کرتے رہنا چاہئے غذا میں نشاستہ دار دال اور میٹھی اشیاء کم کر دیں نیز آم اور کیلے بھی نہ کھائیں کیونکہ آم اور کیلے کھانے سے موٹاپا بڑھتا ہے۔

دل کی کمزوری دور کرنا

دل کی کمزوری کا آسان علاج ہے کہ سیب کا شربت صبح و شام بقدر دو دو تولے پینا چاہئے سیب کا مربع کھاتے رہنے سے بھی دل کی کمزوی دور ہو جاتی ہے۔

جلد کی خشکی دور کرنا

کچا دودھ رات کو سونے سے پہلے منہ اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل کر اور دس منٹ تک دودھ کی مالش کرتے رہنے سے جلد ملائم ہو جاتی ہے اور خشکی کا خاتمہ ہو جاتا ہے یہ عمل کم از کم آٹھ دس دن کرنا ضروری ہے۔

جوؤں کا خاتمہ کرنا

سر دھونے کے بعد ایک پیالی پانی میں چائے کا ایک چمچہ سی ٹو لون ملا کر سر میں ڈالیں اور جڑوں میں اچھی طرح لگائیں اپنی آنکھوں کو اس پانی سے بچائیں پانچ منٹ تک پانی سر میں لگا رہنے دیں پھر سر کو دھولیں ایک دو ہفتے یہ پانی بالوں میں لگاتے رہنے سے جوئیں اور خشکی ختم ہو جاتی ہے۔

کمزور ناخن

ناخن بار بار ٹوٹتے ہوں یا دیر بعد بڑھتے ہوں تو یہ کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے اپنی خوراک میں کیلشیم کی مقدار بڑھا دیں اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ کا استعمال کریں یا بازار سے کیلشیم کی گولیوں کی دو شیشیاں لے کر کھائیں لہسن کی تریاں چھیل کر ناخنوں پر رگڑیں ناخن مضبوط ہو جائیں گے۔

کیل مہاسے اور سیاہ داغ دور کرنا

گرمیوں کے موسم میں ادرک چھیل کر چہرے پر ملتے رہنے سے سیاہ داغ اور کیل مہاسوں سے نجات مل جانے کے ساتھ ساتھ چہرے کا رنگ بھی نکھر آتا ہے۔

نزلہ وزکام

ایسے تمام افراد جو پورا سال نزلہ وزکام میں مبتلا رہتے ہوں انہیں چاہئے کہ صبح خالی پیٹ آدھے گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر پی لیا کریں پچیس تیس دن تک ایسا کرتے رہنے سے نزلہ وزکام کی شکایت ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتی ہے۔

دانت درد

میرے ملنے والوں میں ایک صاحب کا نام محمد امجد جاوید ہے انہوں نے ایک آزمودہ نسخہ بتایا ہے داڑھ میں سوراخ (کھوڑ) ہو غذا اگر اس میں چلی جائے تو سخت تکلیف ہوتی ہے کھانے کے چمچے میں تھوڑا سا ست اجوائن رکھ کر ہلکا سا گرم کریں وہ پانی بن جائیگا اس پانی میں روئی کا چھوٹا سا پھاہا بھگو کر کسی چمٹی سے پکڑ کر سوراخ میں رکھ کر دبا دیں ایک ہی پھاہے سے تکلیف کا خاتمہ ہو جائیگا یہ خیال رکھیں کہ پھاہا منہ کے اندرونی حصہ یا مسوڑھوں پر نہ لگے ورنہ چھالے پڑ جائیں گے۔

چہرے کی تازگی کی بحال کرنا

اگر آپ کا چہرہ مرجھایا ہوا دکھائی دیتا ہو تو سنگترے کے چھلکے لیکر چہرے پر ملیں چہرے کی جلد میں تازگی آجائے گی صوبہ پنجاب کی عورتیں اسے بہت زیادہ استعمال کرتی ہیں۔

دھوپ میں رنگت سیاہ ہونا

گرمیوں کے موسم میں دھوپ میں کام کاج کرتے رہنے سے چہرے اور بدن پر دھبے پڑ جاتے ہیں جسم کا رنگ بھی سیاہ ہو جاتا ہے انگور کو توڑ کر چہرے پر ملنے سے چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے جسم کا قدرتی رنگ بحال ہو جاتا ہے دھبوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے انگور ملنے کے تھوڑی دیر کے بعد چہرہ اور جلد جب خشک ہو جائے تو پانی سے دھو دینی چاہئے۔

کام کاج کرنے سے ہاتھ خشک اور سرخ ہونا

عام طور پر گھریلو کام کاج کرتے رہنے سے ہاتھ خشک اور سرخ کھردرے ہو جاتے ہیں روغن زیتون گرم کر کے ہاتھوں پر مل کر رات کو سوتی دستانے پہن کر سوئیں ایسا کرنے سے ہاتھ ملائم اور سفید ہو جائیں گے۔

سر کی جلد خشک ہونا

اگر آپ کے سر کی جلد خشک ہے تو سر پر روغن زیتون کی مالش کریں خشکی کا خاتمہ ہو جائے گا اور سر کے بال موٹے اور مضبوط ہو جائیں گے۔

گرمی سے چہرہ جھلس جانا

اگر سورج کی تیز گرمی سے چہرہ جھلس جائے موسم گرما میں اکثر ایسا ہو جاتا ہے یا کسی تیز رفتار سواری جیسے کار وغیرہ میں سفر کرتے ہوئے ہوا کی تیزی سے چہرہ جھلسا جھلسا لگنے لگے تو سفر ختم ہوتے ہی چہرے کو گرم پانی سے دھو کو ٹماٹر ملیں کچھ

دیر کے بعد چہرہ دھولیں چہرہ صاف ہو جائے گا۔

آنکھوں کی چمک بحال کرنا

آنکھیں گدلی رہتی ہوں یا آنکھوں میں چمک اور کشش نہ ہو تو زیادہ سے زیادہ سونے کی کوشش کریں جب نیند سے بیدار ہوں تو ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں گاہے گاہے آنکھیں دھونے کے لوشن سے آنکھوں کو دھوتے رہیں ہفتہ میں کم از کم ایک بار خالص شہد (چھوٹی مکھی کا) کی ایک ایک سلائی آنکھوں میں ڈال لیا کریں شہد آنکھوں کو ہزار بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے شہد سے آنکھوں میں میٹھی میٹھی چمک آجاتی ہے۔

سانوے رنگ کو گورا کرنا

رنگ گورا کرنے کے لئے مکئی اور جو کا آٹا ہموزن لے کر گوندھ لیں اس میں آدھے لیموں کا رس ملا لیں۔ اتنا پانی ملائیں کہ لئی سی بن جائے یہ لئی چہرے پر گردن پر پوت لیں آدھے پونے گھنٹے بعد گرم پانی سے چہرہ اور گردن دھو ڈالیں ہفتہ میں دو بار یہ عمل چند ہفتے کرتے رہنے سے چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا ہو جائے گا۔

بالوں کو گرنے سے روکنا

اگر آپ کے سر کے بال گرتے ہیں یا گر رہے ہیں تو ہفتہ میں ایک بار تیل لگا کر دہی لگائیں کم از کم دو گھنٹے دہی بالوں میں لگی رہنے دیں پھر بالوں کو دھولیں چند ہفتے یہ عمل دہراتے رہیں بال گرنا بند ہو جائینگے۔

ناخنوں کی حفاظت

اگر ناخن ٹوٹتے ہوں خشک خشک دکھائی دیتے ہوں تو ایک حصہ سرکہ اور ایک حصہ تلوں کا تیل لیں دونوں کو ملا کر اتنا جوش دیں کہ سرکہ اڑ جائے اور تیل باقی رہ جائے۔ اس تیل کو ناخنوں پر لگائیں جتنا تیل بچ جائے اس کو کسی شیشی میں

بھر کر محفوظ کر لیں ایک ماہ تک یہ تیل ناخنوں پر لگاتے رہنے سے ناخن ٹھیک ہو جائیں گے خشکی بھی ختم ہو جائیگی۔

تھکے ہوئے پاؤں کو آرام پہنچانا

اگر پیدل چلتے رہنے سے پاؤں تھک گئے ہوں تو کسی چوڑے منہ کے برتن میں گرم پانی بھر کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس بھی ڈال لیں کچھ وقت اپنے پاؤں اس پانی میں ڈبو کر بیٹھے رہیں پھر پاؤں کو نیم گرم پانی سے دھو لیں پاؤں کی تھکن دور ہو جائیگی۔

ہاتھوں کا کھردرا پن دور کرنا

عام طور پر گھر کا کام کاج (کپڑے دھونا برتن دھونا) کرتے رہنے سے ہاتھ کھردرے ہو جاتے ہیں اور ہاتھوں کی جلد کی قدرتی چکناہٹ ختم ہو جاتی ہے اس کا آسان علاج یہ ہے کہ جیسے ہی کپڑے دھونے یا برتن دھونے سے فارغ ہوں تو ہاتھوں پر لیموں کا رس مل لینے سے ہاتھوں کی خوبصورتی اور قدرتی چکناہٹ برقرار رہتی ہے۔

جلد کو تر و تازہ رکھنا

لیموں کا رس چہرے کی جلد کی تر و تازہ رکھتا ہے ایک تازہ لیموں لے کر اس کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں ایک ٹکڑا اپنے چہرے پر خوب اچھی طرح ملیں پندرہ بیس منٹ بعد ہلکے گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں آپ اپنی نکھری نکھری رنگت دیکھ کر ششدر رہ جائیں گی۔

بالوں میں نکھار اور چمک پیدا کرنا

پہلے اپنے بالوں کو کسی اچھے شیمپو سے دھو لیں پھر ایک تازہ لیموں کا رس کسی پیالی میں نچوڑ کر انگلیوں کی مدد سے سر میں اچھی طرح ملیں کوئی بال ایسا نہ رہنے دیں جس پر لیموں کا رس نہ لگا ہو چند منٹوں کے بعد اپنے بال پانی سے

دھو لیں آپ کو یہ دیکھ کر حیرانی ہو گی کہ لیموں کے رس کے چند قطروں سے آپ کے بالوں میں کسقدر نکھار اور چمک پیدا کر دی۔

یہ طریقہ پرانے زمانہ میں عورتیں کثرت سے استعمال کرتی تھیں اس طریقہ سے سر میں الکلی اور تیزاب کا تناسب برقرار رہتا ہے۔

حسن اور صحت بڑھانا

مالش کرنے سے بدن میں خوبصورتی پیدا ہو جاتی ہے جسم کو تندرست خوبصورت اور جوان رکھنے کیلئے مالش بہت ضروری ہے کیونکہ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے خون کی گردش میں تیزی آ جاتی ہے خون کے زہریلے مادے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں اور مساموں کے ذریعے پسینہ کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں اور مالش سے جسم میں تازگی طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں بھی اٹلی۔ روم۔ فارس۔ ترکی۔ عرب اور یونان ایسے ممالک ہیں جہاں مالش کیلئے حمام کا رواج ہے ان حماموں میں سائنٹفک طریقوں سے بدن کی مالش کی جاتی ہے ملک یونان کی عورتوں کا یہ خیال سو فیصد درست ہے کہ روزانہ جسم کی مالش خصوصاً کان۔ ران اور کمر کی مالش کرتے رہنے سے حسن و شباب قائم رہتا ہے قدیم زمانے میں روم ایسا ملک تھا جہاں ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے کی ماہر لونڈیاں بطور ملازمہ رکھی جاتی تھیں جنکا کام ہر روز گھر کی عورتوں کی مالش کرنا ہوتا تھا۔

پرانے وقتوں میں افریقہ کے جنگلی حبشیوں میں ایک دستور تھا کہ شادی سے ایک مہینہ پہلے دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی جنگلی حبشیوں کا خیال تھا کہ مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آ جاتی ہے ان کے اس خیال میں کسی قسم کا شک بھی نہیں۔

چہرے کی جھریاں ختم کرنا

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا چہرہ جھریوں سے پاک دکھائی دے تو اپنی ٹانگیں موڑ کر بیٹھ جائیں بالکل اسی طرح جیسے سجدے میں جاتے ہیں اپنے ہاتھوں کو اپنی رانوں پر رکھ لیں اپنے سر کو آہستہ آہستہ دائیں طرف لے جائیں اور واپس اصلی حالت میں لائیں پھر بائیں طرف سر کو لے جائیں پھر سامنے واپس لائیں یہاں تک کہ آپ کی ٹھوڑی سینے کو چھونے لگے یہ عمل کچھ دن کرتے رہنے سے آپ کے چہرے کی جھریاں غائب ہو جائیں گی۔

دانت چمکانے کا دیسی منجن

نیم کے چھلکے اور پتوں کو جلا کر تقریباً آدھا سیر کوئلے بنالیں اس میں ہلدی کی گرہیں چھ عدد اور سپاری دو عدد جلا کر کوئلہ بنا کر ایک تولہ کالی مرچ نمک تین تولہ اور لونگ تین عدد ملا کر اچھی طرح کوٹ پیس کر چھان لیں لیجئے دیسی منجن تیار ہے روزانہ صبح سویرے انگلی یا برش سے دانتوں پر ملتے رہنے سے دانت سفید چمکدار بن جائینگے۔

نسخہ:

نیم کے چھلکے اور پتے	آدھا سیر کوئلہ بنالیں
ہلدی کی گرہیں	چھ عدد جلا کر کوئلہ بنالیں
سپاری	دو عدد جلا کر کوئلہ بنالیں
کالی مرچ	ایک تولہ
خوردنی نمک	تین تولہ
لونگ	چار عدد

بال بڑھانے کا طریقہ

اگر آپ کے بال کم لمبے ہیں اور آپ ان کو لمبا کرنا چاہتی ہیں تو:۔

ایک بڑا چمچہ ڈی۔ڈی۔ٹی۔پاؤڈر لیکر ایک پاؤ پانی میں حل کر کے بالوں میں لگائیں پانچ سات منٹوں کے بعد بالوں کو صاف پانی سے دھولیں یہ عمل آٹھ دس دن تک کرتے رہنے سے بالوں کی صفائی ہو جاتی ہے کیڑے مر جاتے ہیں اور بال بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

سر کے بال ٹوٹتے ہوں

سر کے بال ٹوٹتے ہوں یا کنگھی کرتے وقت بہت زیادہ گرتے ہوں تو ایک دو تازہ لیموں لے کر ان کا رس نکالیں۔اس رس کو کسٹرائیل یا ناریل کا تیل یا سرسوں کے تیل میں ملا کر انگلیوں کی مدد سے بالوں میں جڑوں تک لگائیں بالوں کو کھلا چھوڑ دیں جب بال سوکھ جائیں تو سادہ پانی سے (صابن لگانے کی ضرورت نہیں) اچھی طرح دھولیں یہ عمل ہفتہ میں دو تین بار کریں تھوڑے عرصے بعد بال گرنا ٹوٹنا بند ہو جائیں گے۔

2-ایک ڈاکٹر کے مطابق روزانہ پالک کا ساگ کھاتے رہنے سے بھی بال نہیں گرتے۔

سر کے بال سیاہ کرنا

آج تک کوئی ایسا خضاب نہیں بنا جس کو استعمال کرنے سے بال ہمیشہ کے لئے سیاہ ہو جائیں ممکن ہے کہ یورپ والوں نے کوئی طریقہ معلوم کر لیا ہو کیونکہ وہ بالوں کو جس قسم کا چاہیں رنگ دے سکتے ہیں پاکستان میں وہ چیزیں دستیاب نہیں ایک دیسی طریقہ ذیل میں درج ہے جس کو کم از کم سوا ڈیڑھ سال تک متواتر عمل کرتے رہنے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

کیکر کی ایسی پھلیاں جنکا بیج سخت نہ ہوا ہو لیکن ان میں رس پڑ چکا ہو بقدر چار سیر لیکر ایک مٹکے میں ڈال کر اس میں بیس سیر پانی اور آدھا سیر لوہے کا برادہ ڈال دیں مٹکے کو بیس دن تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں البتہ ہر دوسرے تیسرے روز کیکر کی لکڑی سے ہلاتے رہیں اکیسویں دن مٹکے کا اوپر کا پانی نتھار

شکاکائی — آدھ پاؤ
میتھی — ایک پاؤ
ریٹھہ — آدھ پاؤ

مندرجہ بالا چاروں اشیاء کو اچھی طرح کوٹ کر چھان لیں اور کسی ڈبہ میں محفوظ کر لیں جس دن بال دھونے ہوں اس سے ایک رات پہلے دو چمچ سفوف لیکر پانی میں بھگو کر رات بھر پڑا رہنے دیں صبح کو دس پندرہ منٹ تک آگ پر پکائیں استعمال سے پہلے سفوف ملے پانی کو کسی باریک کپڑے سے چھان کر پانی سے بال دھوئیں آپ کے بال لمبے ہو جائیں گے۔

x- برگد کی ڈاڑھی لیکر لیموں کے رس میں اچھی طرح پیس کر سر میں لگائیں چند منٹ بعد بال دھو کر ان میں ناریل کا تیل لگائیں آپ کے بال گرنا بند ہو جائیں گے اور لمبے ہو جائیں گے۔

xi- لہسن پیس کر اس کا رس نکال لیں اس رس میں لیموں کا رس ملا کر بالوں میں لگانے سے جوئیں لیکھیں مر جاتی ہیں۔

xii- گوپی چندن۔ سیندرو۔ اور چونا ملا کر بالوں میں لیپ کرتے رہنے سے بالوں کی رنگت کالی ہو جاتی ہے۔

xiii- اگر آپ کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہوں تو ان کو سیاہ کرنیکے لئے خضاب وغیرہ لگانے سے بہتر ہے کہ خود کو فکر پریشانی سے بچائیں اپنے دماغ پر بے جا زور نہ ڈالیں سر میں سرسوں کا تیل باقاعدگی سے ڈالتے رہیں آپ کے بال خود بخود سیاہ ہو جائیں گے۔

xiv- ایسی خواتین جنہیں سیلان الرحم کا مرض ہوتا ہے ماہواری میں بے قاعدگی ہوتی ہے انہیں روسی کا مرض ضرور ہوتا ہے انہیں چاہیئے کہ روسی کا علاج کرنے کے علاوہ اپنی جسمانی مرض یعنی ماہواری کی گڑ بڑ اور سیلان الرحم کے علاج کی طرف زیادہ توجہ دیں جب ان کی جسمانی امراض دور ہونگی روسی خود بخود ختم ہو جائے گی۔

xv- اگر آپ کے سر کے بال سفید ہو گئے ہیں۔ تو کسی لوہے کے برتن میں آنولے رات بھر بھگو کر رکھ دیں اس پانی سے بال دھوئیں بال کالے ہو جائینگے۔

xvi- چائے کے گاڑھے رنگ میں تھوڑا سا نمک اور الکحل ملا کر سر دھونے سے سفید بالوں پر اچھا خاصا رنگ آ جائے گا۔

xvii- سر کے بالوں کا زیادہ گرنا دماغی کمزوری کی علامت ہے اپنی اس کمزوری کو دور کرنے کیلئے ہر روز صبح کے وقت ایک کچا انڈا پھینٹ کر پی لیا کریں اس کے علاوہ خشخاش اور بادام کا حریرہ بنا کر پی لیا کریں۔

یاد رکھیں

آپ کے بال عطیہ خداوندی ہیں یہ آپ کے جسم کا جزو ہیں آپ کے حسن کو چار چاند لگاتے ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ جس انسان (عورت۔مرد) کے سر پر بال نہیں ہوتے وہ کتنا بدصورت لگتا ہے ان کی حفاظت اور صفائی آپ کا فرض ہے یہ زیادہ مشکل کام نہیں اگر آپ ذرا سی غفلت کرینگے تو یہ جھڑنا شروع ہو جائینگے اور پھر آپ خود پریشان رہنے لگیں گے تھوڑی سی توجہ اور دیکھ بھال آپ کو پریشانی سے نجات دلا سکتی ہے۔

- ☆ بال سنوارنے کے لئے سخت کنگھی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
- ☆ گھر کے تمام افراد کو علیحدہ علیحدہ کنگھی رکھنا زیادہ بہتر ہے۔
- ☆ بال سنوارتے ہوئے جلد بازی سے کام نہیں لینا چاہیئے کیونکہ عجلت سے کام لیتے ہوئے بال الٹے سیدھے ہو کر ٹوٹنے لگتے ہیں۔
- ☆ کبھی کبھار بالوں کو انگلیوں میں پھنسا کر آہستہ آہستہ کھینچا جائے ایسا کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور خون کا دورہ بھی بڑھ جاتا ہے۔
- ☆ رات کو سوتے وقت بالوں کو کھلا چھوڑ دینا چاہیئے۔
- ☆ کبھی کبھی بالوں کی جڑوں میں انگلیوں کے پوروں سے مالش کرنی چاہیئے۔

☆ بالوں میں پن لگاتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ پن سے سر کی جلد (کھال) کو گزند نہ پہنچے۔

☆ جب آپ کو فرصت ملے تو کرسی پر بیٹھ کر سر کو پشت کی جانب لٹکا دیں دو تین منٹ بعد پھر سیدھا کر لیں یہ عمل سر کے بل کھڑے ہونے والی ورزش جیسا ہے۔

حسن اور صحت بڑھانے کے طریقے

آپ کا گوشت ادھیڑ عمر میں بھی ڈھیلا نہ ہوگا

کمر انسانی جسم کا ایسا حصہ ہے جو چہرے کو افشا کر دیتا ہے یعنی جب ریڑھ کا تناؤ اور کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے یا زائل ہو جاتا ہے تو انسان کی جسمانی حرکات سست پڑ جاتی ہے جسم کی پھرتی اور چستی ختم ہو جاتی ہے پورے ڈھانچے کی شکل میں فرق آ جاتا ہے انسان کا حلیہ بگڑ جاتا ہے ہر وقت بدن دکھتا اور درد کرتا رہتا ہے پورے جسم پر فالتو چربی اور گوشت کا اثر پڑ جاتا ہے کھال میں جھریاں نمایاں دکھائی دینے لگتی ہیں اور وہ لٹک جاتی ہے ایسا صرف اسی وقت ہوتا ہے جب انسان کے عضلات ڈھیلے اور سست ہو جاتے ہیں اگر آپ کو باقاعدگی سے ورزش کرنے کی عادت ہوگی تو آپ کا جسم نہ تو ڈھیلا ہوگا اور نہ گوشت لٹکے گا اگر آپ ابتدائی عمر سے ورزش نہیں کرتے اور ادھیڑ عمر کو پہنچ کر اسکا احساس ہوتا ہے تو آپ اس کا مداوہ (تدارک) کر سکتے ہیں۔ عمر کے اس حصہ میں ورزش شروع کر دینے سے آپ مزید خرابی کو بند باندھ سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو اس بات کا پتہ نہیں کہ ان کے جسم کو کمر اور پشت کے مہرے سہارا دیتے ہیں سیدھا کھڑا ہونے کے لئے پسلیوں کے پنجرے کا سیدھا ہونا بھی ضروری ہے کیونکہ پنجرے لٹک جانے سے پشت پر کھنچاؤ ہونے لگتا ہے۔ کندھوں میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے یہ ایسی حالتیں ہیں جو پیٹ کو ابھار دیتی ہیں باہر نکلی ہوئی توند جسم کے بہت سے کاموں میں رکاوٹ کا باعث بن جاتی ہے توند باہر نکلنے سے سانس کی بیماری شروع ہو جاتی ہے سانس جلد پھولنے لگتا ہے اگر

آپ کی پسلیوں کا پنجرہ سیدھا ہوگا تو آپ میں راست قامت پیدا ہوگی ممکن ہے آپ اب تک اس طرف سے غافل رہے ہوں اور پسلیوں کے پنجرے کی طرف دھیان نہ دیا ہوگا ابھی وقت ہے آپ اس پنجرے کو سیدھا کرلیا کریں آپ کا گوشت نہ تو لٹکے گا اور نہ ہی ڈھیلا ہوگا آپ ادھیڑ عمر میں بھی کم عمر دکھائی دینگے بزرگوں نے کہا ہے کہ اگر شام کا بھولا صبح کو گھر آجائے تو اسے بھولا ہوا نہیں کہنا چاہئے آپ بھی اس قول پر عمل کرنا اپنا معمول بنالیں آپ حسین اور جوان دکھائی دیں گے۔

جلد کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟

ہم اپنی جوانی حسن اور خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے طرح طرح کے جتن کرتے رہتے ہیں لیکن اپنی جلد کی طرف بھولے سے بھی دھیاں نہیں دیتے جبکہ جلد کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہوتی ہے جتنی پورے جسم کی جلد کی صفائی اور اسے غذا فراہم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے یہ بھی انسان کی طرح بوڑھی ہوجاتی ہے لیکن ہم اس سے بے فکر ہوجاتے ہیں جبکہ اپنی جوانی کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں تھوڑی سی توجہ دینے سے ہماری جلد موسمی اثرات اور گردوغبار سے محفوظ رہ سکتی ہے۔

جلد کی حفاظت

ہماری جلد کو حرارت سے بہت نقصان پہنچتا ہے اس لئے جلد کو موسم گرما میں دھوپ سے بچانا ہے نیز جلد پر ایم۔ بی کریم لگاتے رہنا چاہئے ایم۔ بی کریم ایسی کریم ہوتی ہے جو ہماری جلد کو الٹراوائٹ شعاعوں سے محفوظ رکھتی ہے یہ کریم ہر میڈیکل سٹور سے خریدی جاسکتی ہے۔

ہماری جلد میں کروڑوں کی تعداد میں خلیے ہوتے ہیں جلد کے ان خلیوں کی عمر صرف دوسال ہوتی ہے یعنی دوسال بعد جسم میں زندگی کی نئی لہر آجاتی ہے ان خلیوں کو سس ٹوسیس کا نام دیا جاتا ہے پچاس سالوں میں ان خلیوں کو سو بارنئی

زندگی ملتی ہے جب ان خلیوں کی تعداد میں کمی واقع ہوجاتی ہے تو اسے بڑھاپے کا نام دیا جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یوں کہہ سکتے ہیں کہ خلیوں کی موت اور زندگی کے تناسب کا نام ہی بڑھاپا ہے اس کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ جوانی کے ایام میں جسقدر خلیوں کی موت واقع ہوتی ہے تو اسی قدر خلیے دوبارہ پیدا ہوجاتے ہیں لیکن بڑھاپے میں ایسا نہیں ہوتا یعنی جتنے خلیے مرتے ہیں اتنے پیدا نہیں ہوتے جس کے نتیجہ میں ہماری جلد (کھال) میں جھریاں پڑجاتی ہیں جلد کے نیچے گوشت سوکھ کر لٹک جاتا ہے اور ہم پر بڑھاپا چھا جاتا ہے ویسے تو خلیوں کی موت انسان کی پیدائش سے ہی شروع ہوجاتی ہے اور یہ سلسلہ عمر بھر جاری وساری رہتا ہے البتہ پچیس سال کی عمر گزر جانے کے بعد خلیوں کی موت کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

جوانی کے ایام میں ہماری جلد تروتازہ رہتی ہے ہمارے چہروں پر رونق رہتی ہے اکثر مردوخواتین جوانی کے زمانہ میں اپنی جلد کی طرف توجہ نہں دیتے جب وہ اپنی تروتازہ جلد کو دیکھتے ہیں تو مطمئن ہوجاتے ہیں اگر کوئی انہیں جلد کی حفاظت کی طرف متوجہ کرلے تو وہ صاف صاف کہہ دیتے ہیں کہ ہماری جلد کو کیا ہوا ہے یہ تو تازہ ہے اسے کسی توجہ کی ضرورت نہیں جب انہیں بڑھاپا یاد دلایا جاتا ہے تو ان کا جواب ہوتا ہے کہ ابھی سے فکرمند ہونے کی کیا ضرورت ہے جب بڑھاپا آئے گا تو دیکھا جائیگا وہ یہ نہیں جانتے کہ بزرگوں نے کہا ہے پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

اگر ہم ایام شباب سے ہی اپنی جلد کی حفاظت کرنا شروع کردیں تو ہمیں بڑھاپے میں پریشانی سے نجات مل جائیگی ورنہ بڑھاپے میں جلد کا علاج کرنا مردے میں جان ڈالنے کے مترادف ہے ہمیں یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئے کہ روزانہ جلد کی صفائی اور مناسب مقدار میں نمی کی فراہم کرنا بہت ضرورتی ہے۔ تندرست اور توانا جلد کی بات ہی کچھ اور ہے یہ جوانی کے حسن کو چار چاند لگا دیتی ہے لیکن یہ بہت تھوڑے عرصہ میں غائب ہوجاتی ہے وہ چہرے جو ایام شباب میں موسم بہار کے پھولوں کی مانند شاداب جلد جوانی کے حسن کو دوبالا کردیتی ہے

جونہی جوانی بڑھاپے کا روپ دھار لیتی ہے تو وہی چمکتے چہرے مرجھائے ہوئے پھولوں کی مانند بے رونق ہو جاتے ہیں جنہیں دیکھکر لوگ کف افسوس ملنے لگتے ہیں لیکن اب پچھتائے کیا ہووت ہے جب چڑیاں چگ گئیں کھیت۔

میں ہر مرد اور ہر عورت سے درخواست کرتا ہوں کہ جلد کی حفاظت سے پہلوتہی نہ کریں ورنہ آپ کو بھی پچھتانا پڑے گا اس عطیہ خداوندی کی قدر کریں اگر وقت گزر گیا تو سوائے پچھتاوے کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔ جوانی کے زمانے سے ہی جلد کی کریم کلینسنگ اور موسچرایزنگ شروع کر دیں جلد کی حفاظت کے لئے یہ بہت ہی ضروری ہے۔

حسن اور صحت قائم رکھنے کے لئے جسم کی مالش ضروری ہے

تاریخ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ یونان اور روم کے قدیم لوگوں میں یہ رواج تھا کہ ان کی خواتین اپنے جسم کو خوبصورت بنائے رکھنے کے لئے مالش کرواتی تھیں روساء اور امیر گھرانوں میں اس مقصد کے لئے ماہر لونڈیاں مقرر ہوتی تھیں جب لڑکی بیاہی جاتی تھی تو اس کے ساتھ مالش کرنے والی خدمتگار لونڈیاں بھی بجھوائی جاتی تھیں جو دلہن کی مالش کرتی رہتی تھیں۔

یونانی عورتوں کا یہ خیال کافی حد تک صحیح معلوم ہوتا ہے کیونکہ ران کمر اور کان کی مالش سے عورتوں کا حسن و شباب قائم رہتا ہے موجودہ زمانے میں بھی ترکی۔ اٹلی۔ یونان۔ عرب۔ روم اور فارس ممالک ایسے ہیں۔ جہاں مالش کے لئے حمام موجود ہیں ان حماموں میں جدید سائنسی طریقوں سے جسم کی مالش کی جاتی ہے۔

افریقہ کے جنگلی حبشیوں میں مالش کا رواج تھا ان کا دستور یہ تھا کہ شادی سے پہلے ایک ماہ تک دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی حبشیوں کا خیال تھا کہ مالش کرنا ایسا عمل ہے جس سے مالش کروانے والی عورتوں کا جسم خوبصورت اور شباب لوٹ آتا ہے مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے خون کی

گردش میں تیزی آجاتی ہے اور خون کے زہریلے مادے خون سے الگ ہو جاتے ہیں اور جسم کے مساموں کے ذریعہ پسینے کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں چونکہ مالش سے جسم میں طاقت حرارت اور تازگی پیدا ہے جو جسم کو خوبصورت اور تندرست رکھنے کا ذریعہ ہے۔

حسن اور ورزش

انسان کے چلنے کا انداز اس کے متعلق بہت کچھ بتا دیتا ہے چلنے کا اندازہ اگر نرم لچکدار ہوگا تو جسم کے لئے آرام دہ ہوتا ہے اس کے افعال کی صحت کی دلیل ہے ایسی چال چلتے رہنے سے چلنے والے کو سکون اور راحت ملتی ہے اور دیکھنے میں بھی بھلا لگتا ہے ایسا شخص بے تکان قدم قدم چلتا جاتا ہے اس کے دماغ کو جسم کی فکر نہیں ہوتی جس کی وجہ سے وہ اپنی توجہ کسی دوسری جانب مرکوز کرسکتا ہے اگر اس کی چال سے دکھن کا احساس ہوگا تو دیکھنے والا جھٹ جان لے گا کہ اس کی صحت ٹھیک نہیں اسی لئے بے ڈھب ہو کر چل رہا ہے۔

حسین خوبصورت اور جوان نظر آنے کے اصول

عورت ہو یا مرد ہر دو اضاف پر خوبصورت اور جوان نظر آنے کا بھوت سوار رہتا ہے آج میں اپنی بہنوں بیٹیوں کو چند ایسے طریقے بتاتا ہوں جن پر عمل کرتے رہنے سے وہ حسین اور کم عمر دکھائی دیں گی۔

کسی مفکر نے کہا تھا کہ عورت ہر بات سچ سچ بول دیتی ہے لیکن اپنی عمر کے متعلق سچ نہیں بول سکتی یعنی چالیس سالہ عورت سے اگر آپ اس کی عمر پوچھیں تو جواب ملے مجھے صحیح عمر تو یاد نہیں میرا اندازہ ہے بیس بائیں سال ہوگی۔ عورتیں اپنے آپ کو پرکشش اور جوان عمر بنائے رکھنے پر ہر سال لاکھوں روپے برباد کر دیتی ہے قسم قسم کے سامان زیبائش استعمال کرتی رہتی ہے ایک محتاط اندازے کے مطابق صرف امریکہ کی ایک مشہور میک اپ تیار کر کے ہر سال ڈیڑھ ارب ڈالر کمارہی ہے ماہرین اقتصادیات کہتے ہیں کہ ملک کی معاشی حالت خواہ کتنی ہی

خراب ہو جائے سامان آرائش وزیبائش کی خریداری میں کمی نہ آئے گی اتنا زیادہ روپیہ صرف اس لیے برباد کیا جاتا ہے کہ عورت کو خوشی اور مسرت حاصل ہو کیونکہ عورت کی سب سے بڑی خواہش یہ ہوتی ہے کہ دیکھنے والے اسے خوبصورت اور کم عمر خیال کریں۔

کم عمر اور خوبصورت نظر آنے کے آسان اصول درج ذیل ہیں:۔

1- انسان کا چہرہ اس کی شخصیت کا عکاس ہوتا ہے چہرے کی خوبصورتی کا تعلق بالوں کی آرائش سے ہوتا ہے ضروری ہے کہ بال ہمیشہ چہرے کی ساخت کے مطابق بنائے جائیں چمکدار اور خوبصورت بال چہرے کے کئی عیوب کو چھپا لیتے ہیں اور چہرہ بھی پرکشش دکھائی دیتا ہے ایسی خواتین جن کی عمر پچیس سال سے تجاوز کر چکی ہو انہیں ٹیڑھی مانگ نہیں نکالنی چاہئے کیونکہ ٹیڑھی مانگ نوجوان اور کم عمر لڑکیوں کو ہی بھلی لگتی ہے پچیس سال سے زائد عمر کی عورتوں کو سیدھی مانگ نکالنی چاہئے اگر ان کا سر بڑا ہو تو چوٹی کس کر باندھنا چاہئے اگر ان کا سر چھوٹا ہو تو چوٹی ڈھیلی باندھنی چاہئے۔

2- دبلی پتلی خواتین کو لمبی چوٹی بھلی لگتی ہے جبکہ موٹی عورتوں کو لمبی چوٹی سے گریز کرنا چاہئے۔

3- عورت کی عمر خواہ کچھ بھی ہو یعنی نوجوان یا ادھیڑ عمر اگر وہ جوڑا باندھے تو وہ بڑی عمر کی معلوم ہوگی اس لئے جوڑا نہیں باندھنا چاہئے۔

4- نو عمر اور نوجوان لڑکیاں جنہیں بال ترشوانے کی عادت ہو انہیں ترشوائے ہوئے بال اچھے لگتے ہیں نیز ان کا چہر پونی ٹیل سے بھی بھلا لگتا ہے بال ترشوانا اور پونی ٹیل درمیانہ عمر کی خواتین کو اچھے نہیں لگتے۔

5- جن عورتوں کے بال گھنگھریالے ہوں انہیں وہ بالوں کو کس کر باندھنا چاہئے۔

6- دبلے چہرے والی خواتین کو چاہئے کہ وہ چوٹی باندھ کر اپنی کنپٹیوں کو بالوں سے ڈھانپ لیا کریں خوبصورت دکھائی دیں گی ان کا دبلا چہرہ بھی بھاری لگے گا۔ جبکہ اس کے برعکس یعنی بھرے بھرے چہرے والی عورتوں کو ایسا نہیں کرنا چاہئے۔

بالوں کی صفائی

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے بال چمکدار اور خوبصورت دکھائی دیں تو آپ ہفتے میں دو بار اپنے بال ضرور دھوئیں موجودہ زمانے میں بال گرنے کی شکایت بہت بڑھ گئی ہے اس کی واحد وجہ سر میں تیل نہ لگانا ہے جبکہ تیل ہی بالوں کی غذا ہے آج کی فیشن زدہ خواتین سر میں تیل لگانا پسند نہیں کرتیں تیل ہمیشہ سرسوں یا ناریل کا لگائیں خوشبودار تیل بالوں کا دشمن ہے اس سے پرہیز کریں تیل لگانے کا مناسب وقت رات کو سونے کا ہے بستر پر لیٹنے سے پہلے بالوں کو تیل مل کر سو جائیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بستر اور شب خوابی کا لباس تیل سے خراب نہ ہو تو تیل لگانے کے بعد سر پر کوئی رومال یا دوپٹہ باندھ کر سویا کریں صبح بیدار ہوتے ہی سر کو دھونے سے پہلے ایک انڈا اچھی طرح پھینٹ کر بالوں میں لگا لیا کریں دس پندرہ منٹ بعد سر کو دھو لیا کریں بال گرنے کی شکایت ختم ہو جائے گی اگر سر کو دہی سے دھوئیں تو زیادہ مفید ہے۔

رات کو سوتے ہوئے بالوں کو ہرگز ہرگز کھلا چھوڑ کر نہ سوئیں مناسب تو یہ ہے کہ دو چوٹیاں بنا لیا کریں کنگھا برش تولیہ علیحدہ رکھیں ایک دوسرے کا برش کنگھا اور تولیہ ہرگز استعمال نہ کریں۔

سبزیاں دودھ اور گوشت کا باقاعدہ استعمال بالوں کی صحت مند رکھتا ہے اسی کو متوازن غذا کا نام دیا جاتا ہے۔

اچھی صحت کے لئے متوازن غذا استعمال کریں

آج عورتوں کی کثیر تعداد غیر متوازن خوراک استعمال کرتی ہیں خصوصاً

چٹ پٹے کھانے دہی بھلے سموسے فروٹ چاٹ وغیرہ ان سب میں مصالحہ جات بہت تیز ڈالے ہوئے ہوتے ہیں اور وہ چٹخارے لےلیکر چٹ کر جاتی ہیں شائد انہیں اس بات کا علم نہیں کر تیز مصالحے استعمال کرنے سے معدہ خراب ہونے کے ساتھ ساتھ ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے ان غذاؤں سے انہیں متوازن غذا میسر نہیں آتی الٹا ان کے جسموں میں کاربوہائیڈریٹ اور چربی بڑھ جاتی ہے بلکہ ان کا وزن بھی بڑھ جاتا ہے ان کے اعصاب بھی کمزور سے کمزور تر ہوتے جاتے ہیں ماہرین غذایات کے مطابق پروٹین کی زیادتی سے جسمانی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

اچھی صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ایسی غذا استعمال کی جائے جو متوازن ہو۔ غذائی ضروریات میں توازن قائم رکھنے کے لئے اناج کچی سبزیاں تازہ پھل خشک میوہ جات اور دودھ کا استعمال بہت ضروری ہے نیز صحت مند زندگی گزارنے کے لئے کام یا محنت اور آرام یا تفریح میں بھی توازن قائم رکھنا بھی ضروری ہے اگر آپ دن رات کام کرنے میں مگن رہیں تفریح یا آرام کرنا چھوڑ دیں تو آپ کا صحت مند جسم بھی اس غیر متوازن حالت کی وجہ سے بیمار ہو جائیگا۔ اس بات میں کوئی شک وشبہ نہیں کہ انسان کام کے لئے پیدا کیا گیا ہے لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہین کہ اس کے لئے آرام کرنا حرام ہے کسی چیز کی زیادتی بھی باعث خرابی ہوتی ہے اگر آپ حد سے زیادہ اور غیر متوازن کام کرتے رہیں گے تو آپ کی صحت بھی غیر متوازن ہو جائے گی اس عدم توازن کی وجہ سے بہت سی بیماریاں آپ پر حملہ کر دیں گی۔

جذباتی عدم توازن یعنی بہت زیادہ غصے میں آجانا یا بہت ہی نرمی اختیار کرنا ایسا عمل ہے جو جسمانی عدم توازن سے بھی زیادہ خطرناک اور مضر صحت ہے جذباتی عدم توازن سے صرف جسمانی صحت ہی برباد نہیں ہوتی بلکہ اس کے نفسیاتی اثرات بھی بہت نقصان دہ ہوتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ رنج وخوشی خوف و ہراس تشویش و پریشانی حسرت وافسردگی امید اور نا امید اور اسی طرح کے دیگر

نفسیاتی عارضے بھی ہماری صحت کی بربادی کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں ہمیشہ جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے معتدل اور متوازن زندگی پر عمل پیرا رہیں تاکہ دماغی اور نفسیاتی صحت برقرار رہے۔

حسین اور جوان نظر آنے کے طریقے

حسین اور سدا جوان نظر آنے کا شوق زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے البتہ آجکل ہر عورت کے سر پر خوبصورت جوان اور حسین نظر آنے کا بھوت سوار ہے جس کو پورا کرنے کے لئے وہ اپنی آمدنی کا زیادہ تر حصہ صرف کر دیتی ہے سامان آرائش وزیبائش تیار کرنے والی ملکی وغیر ملکی کمپنیاں عورتوں کو دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں اپنے آپ کو حسین اور جوان عمر بنائے رکھنے کی دلدادہ خواتین اشتہاری اشیاء کا بے دریغ استعمال کر رہی ہیں۔ جبکہ کچھ خواتین اپنے اس شوق کی تکمیل میں اپنا قدرتی حسن گنوا بیٹھی ہیں اور طرح طرح کی جلدی امراض میں بھی مبتلا ہو چکی ہیں۔

زمانہ قدیم سے تعلق رکھنے والی رومن حسینہ جس کا نام قلوپطرہ تھا اپنے آپ کو خوبصورت بنانے کے لئے طرح طرح کی جڑی بوٹیوں کے عرق مختلف عطریات شہد اور دودھ سے غسل کیا کرتی تھی نت نئی تحقیق کے لئے اس نے ماہر مقرر کر رکھے تھے جو نئے نئے تجربات کرتے رہتے تھے اور قلوپطرہ کی اس خواہش کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کیلئے ایڑی چوٹی کا زور لگاتے رہتے تھے اس دور کے نوابوں امراء اور روساء کی بیگمات بھی قلو پطرہ سے پیچھے نہ رہتی تھیں مغل بادشاہوں کی بیگمات بھی خود کو خوبصورت اور جوان عمر بنائے رکھنے کی دلدادہ تھیں۔

موجودہ دور میں حسین خوبصورت اور جوان دکھائی دیتے رہنے کے شوق نے ایک فن کی شکل اختیار کر لی ہے ماہرین نے خوبصورتی کا ایک بین الاقوامی معیار مقرر کر رکھا ہے ہر سال دنیا بھر کی حسیناؤں میں مقابلہ کا اہتمام کیا جاتا ہے

جس میں ہر ملک کی حسین اور خوبصورت دوشیزائیں حصہ لیتی ہیں اور کسی ایک کو حسینہ عالم منتخب کر کے تاج پہنایا جاتا ہے۔

آج میں آپ کو حسین اور جوان نظر آنے کے چند ایسے طریقے بتاتا ہوں جو آسان ہونے کے ساتھ ساتھ کم خرچ بھی ہیں اگر آپ باقاعدگی سے ان طریقوں پر عمل کرتی رہیں گی تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ جاذب نظر اور حسین نہ بن جائیں۔

1- اصل زندگی ہی سانس لینا ہے متوازن انداز کیساتھ گہرے گہرے سانس لینا چاہئے درست انداز سے سانس لیتے رہنے سے کھچاؤ کی کیفیت کا خاتمہ ہو جاتا ہے بھوک بڑھ جاتی ہے قبض دور ہو جاتی ہے اور آپ حسین اور جوان نظر آنے لگیں گی۔

2- حسین اور جوان آنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ پھسکڑا مار کر بیٹھ جائیں اپنی شہادت کی انگلی کو انگوٹھے سے ملالیں اور اپنی ٹھوڑی کو اتنا جھکائیں کہ وہ آپ کے کندھوں کی ہڈیوں کے درمیانی حصہ سے جاملے یعنی چھاتیوں کے بالائی حصہ سے اب آہستہ آہستہ سانس لیں اور خارج کریں ایسا کرنے سے آپ کی صحت اور حسن پر اچھا اثر مرتب ہوگا۔

3- اگر آپ کے چہرے پر جھریاں پڑ چکی ہیں ٹھوڑی پر زیادہ گوشت بن چکا ہے تو اپنی ٹانگوں کو موڑ کر ایسے انداز میں بیٹھ جائیں جیسے آپ سجدہ میں جاتے ہوئے بیٹھتی ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنی رانوں پر رکھ لیں اور اپنے سر کو آہستہ آہستہ داہنی طرف موڑیں پھر واپس اصلی حالت میں لے آئیں اسی طرح سر کو بائیں طرف لے جائیں اور پھر واپس لائیں تیسری بار اپنے سر کو سامنے نیچے کی طرف لے آئیں کہ آپ کی ٹھوڑی آپ کے سینے سے لگ جائے یہ عمل دن میں کئی بار کرتی رہیں اس عمل سے آپ کے چہرے کی جھریاں اور ٹھوڑی کا گوشت کم ہو جائیگا آپ ایک بار پھر حسین اور جوان دکھائی دینے لگیں گی۔

4- عورت کا حسن چھاتیوں کی بناوٹ اور سائیز کا مرہون منت ہے اگر چھاتیوں کا سائز اور بناوٹ آپ کے جسم اور قد کے تناسب سے ہے تو آپ خوبصورت نظر آنے کے ساتھ ساتھ کم عمر کی نظر آئیں گی جس قدر آپ کی چھاتیاں سخت اور ٹھوس ہوں گی آپ کا سینہ اسی قدر حسین دکھائی دے گا دبلی پتلی عورتوں کو بڑی بڑی چھاتیاں اچھی نہیں لگتیں۔ اسی طرح فربہ اندام اور موٹی عورتوں کو چھوٹی چھوٹی چھاتیاں بری لگتی ہیں۔

سینے کے حسن کو بحال رکھنے کیلئے ایک عمدہ ورزش یہ ہے:۔

آپ فرش پر کوئی دری یا گدا بچھا کر پیٹ کے بل لیٹ جائیں اپنی انگلیوں کو ٹھوڑی کے نیچے الجھالیں اب اپنے سر اور کندھوں کو فرش سے اٹھا کر جتنا ممکن ہو پیچھے کی طرف لے جائیں کوشش کریں کہ آپ کی رانیں فرش سے ملی رہیں۔ جب آپ اپنے کندھوں کو عقب میں لے جا کر سینہ پھلائیں گی تو چھاتیوں کے حسن میں نکھار پیدا ہوگا ان میں جاذبیت پیدا ہوگی۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ مائیں اپنے سینے کے بھدے پن کا ذمہ دار اپنے بچوں کو ٹھہراتی ہیں جبکہ بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا اگر آپ اپنے سینہ کی خوبصورتی کو قائم رکھنا چاہتی ہیں تو متذکرہ بالا ورزش کے ساتھ ساتھ بچوں کو گود میں لے کر دودھ پلایا کریں آپ کے سینہ کا حسن قائم ودائم رہیگا۔

5- پیٹ اور کمر کی خوبصورتی کا انحصار پیٹ اور کمر کی بناوٹ پر ہے اگر آپ کا پیٹ چپٹا ہے۔ تو خوش ترتیب دکھائی دیگا۔ اور پیٹ کے اندرونی اعضاء کو اپنی اپنی مقررہ جگہ پر رہنے میں مدد ملے گی ذیل میں ایک ورزش کا طریقہ بیان کیا جارہا ہے آپ اس طریقے پر عمل کرتی رہیں گی تو آپ کا پیٹ اور کمر خوبصورت دکھائی دینے لگیں گے یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ صرف چار پانچ بار ورزش کرنے سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہوگا بلکہ ایک لمبے عرصہ تک ورزش کرتے رہنے سے آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائینگی طریقہ یہ ہے:۔

6- کمر کو پتلا اور متناسب بنانے کیلئے درج ذیل ورزش کریں:۔

سیدھے کھڑے ہو کر اپنے پاؤں جس قدر کھول سکتی ہیں کھول لیں اپنے بازؤں کو کندھوں کے برابر اٹھا لیں جب سانس خارج کرنے لگیں تو جسم کو دائیں طرف گھما کر بائیں ہاتھ کو زمین کی طرف لیجا کر اپنے پاؤں کو چھونے کی کوشش کریں اپنی نظر اپنے اٹھتے ہوئے دائیں ہاتھ کی طرف رکھیں اسی طرح بائیں طرف جسم کو جھکا کر اپنے دائیں ہاتھ کو بائیں پاؤں کی طرف لے جا کر پنجے کو چھونے کی کوشش کریں اور اپنے اٹھتے ہوئے بائیں ہاتھ کی جانب نظر رکھیں یہ عمل بھی کم از کم پانچ سے دس بار کریں اپنے گھٹنوں کو سیدھی حالت میں رکھیں ان میں خم نہ آنے پائے کچھ عرصہ تک یہ ورزش جاری رکھیں آپ کی کمر متناسب اور پتلی ہو جائے گی۔

7- پشت کے زیریں حصے یعنی کولہوں کو جاذب نظر بنانے کیلئے یہ ورزش کریں:۔

کسی صاف فرش پر بائیں کروٹ لیٹ کر بائیں کہنی پر جسم کا سہارا لیں اب اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر اٹھاتے ہوئے سانس کو باہر خارج کریں اپنی اٹھی ہوئی ٹانگ کو جتنا ممکن ہو سکے داہنی کہنی کی طرف لے آئیں پھر سانس اندر کو لیتے ہوئے اپنی ٹانگ کو پیچھے کی طرف جہاں تک لے جا سکیں لے جائیں یہ خیال رکھیں کہ آپ کا جسم سامنے کی طرف جھکنے نہ پائے اپنی اٹھی ہوئی ٹانگ کو ابتدائی حالت میں واپس لائیں یہ عمل دوسری ٹانگ سے بھی کریں ورزش کرتے ہوئے اپنی ٹانگوں کو سیدھا رکھیں یہ ورزش بھی پانچ سے دس بار کرتے رہنے سے آپ کے کولہے خوبصورت اور نمایاں دکھائی دینے لگیں گے۔

8- رقص ایسی ورزش ہے جس سے ٹانگیں سیدھی اور خوشنما ہو جاتی ہیں رانوں کے بالائی حصہ کا بھدا پن دور ہو جاتا ہے کولہوں کے گرد بن جانے والی زائد اور بدنما چربی کی تہہ ختم ہو جانے کے ساتھ ساتھ کولہوں کا بھدا پن بھی ختم ہو جاتا ہے قوت ارادی میں اضافہ ہوتا ہے توازن

اور وقار حاصل ہوتا ہے ذیل میں ایک آسان رقص کا طریقہ پیش کیا جا رہا ہے اگر آپ اس پر عمل کرتی رہیں گی تو آپ کے حسن اور خوبصورتی میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ آپ جواں عمر دکھائی دیں گے۔

آپ دائیں ٹانگ پر کھڑے ہو کر بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کو پکڑ لیں اپنا دایاں ہاتھ سامنے کی طرف بلند کریں یہی عمل بائیں ٹانگ پر کھڑے ہو کر بھی کریں اپنا توازن برقرار رکھتے ہوئے بائیں ٹانگ کو جہاں تک بلند کر سکتی ہیں۔ بلند کرتی چلی جائیں جب سانس خارج کرنے لگیں تو اٹھی ہوئی ٹانگ کو واپس لائیں ہر ایک ٹانگ پر کھڑے ہو کر یہ عمل پانچ پانچ بار کرتے رہنے سے آپ جاذب نظر دکھائی دینے لگیں گی۔ یہ رقص لمبے عرصہ تک جاری رکھیں۔

چہرے پر سے رواں دور کرنے کا طریقہ

چہرے اور جسم کے دوسرے حصوں پر رواں بہت برا معلوم ہوتا ہے خاص طور پر عورتوں کا چہرہ بدنما دکھائی دیتا ہے اس رواں کو دور کرنے کا طریقہ بہت ہی آسان ہے اور زیادہ محنت بھی نہیں کرنا پڑتی۔

پون پیالی آٹے میں ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر آٹا خوب سخت گوندھ لیں یہ گندھا ہوا آٹا رات بھر باسی ہونے کیلئے رکھ دیں صبح کے وقت اس باسی گندھے ہوئے آٹے سے تھوڑا سا آٹا لیکر اپنے چہرے پر لگا کر انگلیوں سے مروڑیاں بنا کر اتارتی جائیں چہرے کے روئیں آٹے سے لپٹ کر اترتی جائیں گی جب چہرے پر آٹا ملنے لگیں تو آپ کے ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب جانے چاہیں ٹھوڑی پر آٹا ملتے وقت ہاتھ اوپر سے نیچے کی طرف آنے چاہیں جب کریم وغیرہ چہرے پر لگائیں تو بھی ہاتھوں کو اسی طرح نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے لائیں یہ نہ سمجھیں کہ رواں ایک ہی دن میں ختم ہو جائیگا اور نہ ہی آپ ایک دن میں ختم کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ایسا کرنے سے آپ کا چہرہ زخمی بھی ہو سکتا ہے چہرے پر لگانے کے بعد جو آٹا بچ جائے آپ اسے اپنے بازوں پر استعمال کر سکتی

ہیں۔ چہرے پر متواتر آٹا ملتے رہنے سے آپ کا چہرہ نکھر آئے گا آٹا باسی ہونا چاہئے اور سخت گوندھا ہوا ہونا چاہئے اگر آٹا نرم ہوگا تو وہ آپ کی انگلیوں سے چمٹ جائیگا اور آپ کا مقصد پورا نہ ہوگا۔

جنوبی پنجاب اور سندھ میں اس طرح کا عمل کرنے کا رواج عام ہے خصوصاً نوزائیدہ بچوں کو چالیس دن تک نہلانے سے پہلے بڑی بوڑھیاں پورے بدن پر آٹا ملتی ہے اس کا مقصد بھی بچے کے جسم سے رواں ختم کرنا ہوتا ہے۔

شادی سے پہلے جب لڑکی کو مایوں بٹھایا جاتا ہے تو متواتر سات دن تک لڑکی کی سہیلیاں اسے ابٹن ملتی رہتی ہیں ابٹن میں کئی قسم کی بوٹیاں کوٹ پیس کر ملائی ہوئی ہوتی ہیں کہتے ہیں کہ ابٹن ملتے رہنے سے جہاں چہرہ حسین ہوجاتا ہے وہاں جسم کی رنگت میں بھی نکھار پیدا ہوجاتا ہے۔

1- لیموں کا رس ہائیڈروجن پر آکسائیڈ پانی اور گلیسرین چاروں اشیاء ہموزن لیکر اچھی طرح ملالیں جب یہ خوب مل جائیں تو رات کو سونے سے پہلے چہرے گردن اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل کر سو جائیں صبح کو بیدار ہوتے ہی کسی اچھے صابن سے دھو ڈالیں دوسرے چوتھے دن یہ عمل کرتے رہنے سے آپ کے چہرے کی رنگت نکھر آئے گی آپ کی گردن اور ہاتھوں کی جلد بھی نرم اور ملائم ہوجائے گی۔

جن عورتوں کی رنگت قدرتی طور پر سیاہ ہو اور وہ یہ محلول استعمال کرتی رہیں وہ حسین اور خوبصورت تو ہونگی البتہ ان کے چہرے گردن اور ہاتھوں کی جلد میں ایک مخصوص قسم کی ملائمت ضرور پیدا ہوجائیگی۔

2- ایک آسان اور سستا طریقہ یہ ہے کہ چھوٹی مکھی کا خالص شہد لیکر اس میں تھوڑا سا عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح یکجان کر کے کسی صاف ستھری شیشی میں محفوظ کرلیں رات کو سونے سے پہلے تھوڑا سا محلول چہرے اور ہاتھوں پر مل کر سو جائیں صبح کو دھولیں چہرے کا رنگ نکھر آئے گا اور ہاتھوں کی جلد بھی ملائم ہوجائیگی۔

3- نبیل صاحب نے رنگت نکھارنے کا ایک نسخہ بتایا ہے اس سے بھی رنگت میں نکھار پیدا ہوجاتا ہے نسخہ کے اجزا درج ذیل ہیں۔

1-	رس کپور	چھ گرین
2-	گلیسرین	ایک اونس
3-	عرق گلاب	چھ اونس
4-	نمک کا تیزاب	آٹھ قطرے
5-	الکوحل	ایک اونس

ترکیب

مندرجہ بالا تمام اشیاء کو ملا کر خوب حل کرلیں آنکھیں بند کر کے آہستہ آہستہ چہرے پر ملیں چند دن تک یہ عمل کرتے رہنے سے رنگت میں نکھار پیدا ہو جائیگا آپ حیران ہو رہی ہونگی کہ آنکھیں بند کرنا کیوں ضروری ہے تو سن لیں کہ مندرجہ بالا اشیاء ایسی ہیں کہ اگر آنکھوں میں چلی جائیں تو آنکھوں کو نقصان پہنچائیں گی اس لئے احتیاط ضروری ہے۔

دانتوں کی صفائی

خوبصورت چہرے کو حسین تر بنانے میں دانتوں کا بھی حصہ ہے اگر آپ کے دانت سفید چمکیلے اور سیدھے ہونگے تو آپ کا چہرہ حسین نظر آئے گا جبکہ پیلے پیلے اور ٹیڑھے دانت حسین چہرے کو بدنما اور بھدا بنا دیتے ہیں ضروری ہے آپ اپنے دانتوں کو روزانہ صاف کرتی رہا کریں بیشک آپ مہنگی قسم کی ٹوتھ پیسٹ استعمال نہ کریں ذیل میں سستا گھریلو منجن بنانے کا ایک نسخہ پیش ہے جسے آپ گھر پر تیار کرسکتی ہیں اس منجن کے باقاعدہ استعمال سے آپ کے دانت سچے موتیوں کی طرح چمکدار ہوجائیں گے۔

1- نیم کے چھلکے اور پتے لیکر جلالیں جب جل کر کوئلہ بن جائیں تو اس

میں سے آدھا سیر کوئلے لیں

2-	سپاری	دو عدد (جلا کر کوئلہ بنالیں)
3-	ہلدی کی گرہیں	چھ عدد (جلا کر کوئلہ بنالیں)
4-	لونگ	چار عدد
5-	کھانے کا نمک	تین تولہ
6-	کالی مرچ	ایک تولہ

مندرجہ بالا اشیاء کو اچھی طرح کوٹ پیس کر ملالیں اور کسی باریک چھلنی یا کپڑے سے چھان لیں (اگر آمیزہ موٹا موٹا ہوگا تو آپ کے مسوڑھوں کو زخمی کر دیگا۔) چھنا ہوا آمیزہ کسی ڈبے یا کھلے منہ کی بوتل میں بھر کر محفوظ لیں دیسی منجن تیار ہے اس منجن سے روزانہ دانت صاف کرتے رہنے سے دانت سفید چمکدار اور مضبوط ہوجائینگے اگر آپ کے مسوڑھوں سے خون آتا ہے تو وہ بھی بند ہوجائیگا۔

2- لاہوری نمک — پانچ تولہ

دھتورہ کے پتوں کا پانی — پانچ تولہ

لاہوری نمک کو دھتورے کے پتوں کے پانی میں پیس کر کوزہ میں بند کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں جب پانی خشک ہوجائے تو باریک پیس کر محفوظ کرلیں یہ ایسا منجن ہے جس کو دانتوں پر ملنے سے دانت درد بند ہوجاتا ہے دانتوں کا میلا پن اور بدبو دور ہوجاتی ہے دانت موتیوں کی مانند خوبصورت اور سفید ہوجاتے ہیں سفید خوبصورت دانت آپ کے چہرے کے حسن کو دوبالا کردیں گے۔

بالوں کی ساخت اور بیماریوں سے متعلق

چند سوال اور ان کے جواب

س 1- جب میں سر کے بالوں کو دھوتی ہوں اور کنگھی کرتی ہوں تو میرے سر کے بال کثیر تعداد میں گرتے ہیں جنکی وجہ سے میں بہت پریشان رہتی ہوں مہربانی کر

کے کوئی ایسا علاج یا طریقہ بتائیں کہ میرے سر کے بال گرنا بند ہوجائیں؟

ج: بال گرنے کی کوئی وجہ ہوتی ہے بلاوجہ نہیں گرتے یہ اور بات ہے کہ ہمیں اس وجہ کا علم نہیں ہوتا بالوں کے گرنے کی چند وجوہات یہ ہیں:

1- روزانہ رفع حاجت نہ ہونا یعنی انتڑیوں کے فعل میں خرابی۔

2- قبض

3- گردوں پر زیادہ بوجھ ڈالنا

4- کسی لمبی بیماری جیسے ٹائیفائیڈ وغیرہ سے شفایاب ہونا وغیرہ

علاج: دو یا تین لیموں کا رس نچوڑ کر کسٹر آئیل میں اچھی طرح ملالیں اگر کسٹر آئل دستیاب نہ ہو تو ناریل یا سرسوں کے خالص تیل میں ملا کر انگلیوں کی مدد سے آہستہ آہستہ سارے بالوں میں لگا کر بالوں کو کھلا چھوڑ دیں کچھ وقت کے بعد بغیر صابن لگائے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں یہ عمل ہفتہ میں تین چار بار کرتی رہیں جس دن آپ نے بالوں کو صابن سے دھونا ہو اس سے پہلی رات کو لیموں کا رس ملا تیل بالوں کو صابن سے دھونا ہو اس سے پہلی رات کو لیموں کا رس ملا تیل بالوں میں لگا کر سو جائیں اگر کپڑے یا بستر خراب ہونے کا ڈر ہو تو سر رومال یا دوپٹہ باندھ لیں صبح سویرے کسی اچھے صابن سے بالوں کو دھو ڈالیں تھوڑے ہی دنوں میں آپ کے بال گرنا بند ہوجائیں گے۔

2- ایک مستند ڈاکٹر صاحب سے جب آپ کے سوال کا جواب پوچھا گیا تو انہوں نے بتایا کہ پالک کا ساگ اگر روز کھایا جائے تو بال گرنا بند ہوجائیں گے۔

3- اگر بال اوپر ذکر کی گئی کسی وجہ سے گرتے ہوں تو پہلی فرصت میں اسے دور کریں

س 2: میں عمر کے پچیسویں برس میں قدم رکھ چکی ہوں گذشتہ دو سال سے میرے سر کے بال بہت گرتے ہیں جسمانی طور پر میں صحت مند ہوں مجھے کوئی بیماری بھی نہیں ہے میں نے اچھے سے اچھے تیل بھی آزما کر دیکھ لئے ہیں مگر فائدہ حاصل نہیں ہوا۔ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیں کہ میرے بال گرنا بند ہوجائیں۔

ج: جس جگہ کے بال گر رہے ہوں وہاں مرہم سگنولین دو فیصدی والا لگائیں بال گرنا بند ہو جائیں گے یا لیموں کے تازہ رس دس تولہ میں قلمی شورہ چار تولہ حل کر کے بال گرنے کے مقام پر لگائیں اور ایک گھنٹہ بعد کسی اچھے صابن اور گرم پانی سے بالوں کو دھو کر ناریل کا تیل لگاتے رہنے سے بال گرنا بند ہو جائینگے یہ عمل کم از کم چالیس دن تک کرتی رہیں۔

س 3- میری عمر پچیس سال ہے میرے بال سفید ہوتے جا رہے ہیں مہربانی کر کے کوئی اچھا سا علاج بتائیں؟

ج: کیکر (ببول) کی پھلیاں جب ان میں رس بھر چکا ہو بقدر چار سیر لیں خیال رہے کہ پھلیوں کا بیج سخت نہ ہوا ہو انہیں مٹی کے گھڑے میں ڈال کر بیس سیر پانی اور آدھا سیر لوہے کا برادہ بھی ڈال دیں گھڑے کا منہ کسی صاف کپڑے سے بند کر کے تقریباً بیس دن تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں بیس دن کے بعد مٹکے کا پانی نتھار کر بوتلوں میں بھر لیں آملے (جن کی گٹھلی نکال دی گئی ہو) گھر پر سایہ میں رکھ کر خشک کر لیں تو بہت بہتر ہے ورنہ پنساری کی دکان سے خشک آملے لیکر ان کی گھٹلیاں نکال دیں اور پیس کر چورن بنالیں روزانہ چار ماشہ چورن دو چھٹانک عرق (بوتل سے لیکر) صبح کو استعمال کر لیا کریں بال سفید ہونا بند ہو جائیں گے۔ آئند ہر سال اگر اسی نسخہ کو استعمال کرتی رہیں گی تو آپ کے بال ب ہباہ ہونا شروع ہو جائینگے مجھے کوئی ایسی دوا بتائیں کہ میرے بال جڑ سے کالے ہو جائیں۔

س: میں پندرہ سال کا لڑکا ہوں میرے سر کے آدھے بال سفید ہو چکے ہیں۔ میری والدہ بتاتی ہیں کہ جب میں آٹھ سال کا تھا میرے بال سفید ہونا شروع ہو گئے تھے۔

ج: ذیل میں ایک آزمودہ نسخہ لکھ رہا ہوں اسے گھر پر تیار کر کے استعمال کریں

آملہ تازہ بغیر گٹھلی ایک تولہ (سایہ میں خشک کیا ہوا)

بڑی ہرڑ ایک تولہ

بہیڑے بغیر سوراخ ایک تولہ

ملٹھی ایک تولہ

کشتہ فولاد چار تولہ (جو پانی پر تیر سکتا ہو)

مندرجہ بالا تمام اشیاء کو ملا کر لوہے کے کھرل میں زوردار ہاتھوں سے گھوٹ لیں اور آمیزہ کی دو رتی وزن کی گولیاں بنالیں ہر روز صبح و شام ایک ایک گولی ہمراہ شہد خالص چھ ماشہ اور گائے کا گھی ایک ماشہ چاٹ لیا کریں یہ عمل مسلسل ایک سال تک جاری رکھیں آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔

س 5- میری عمر تیس سال ہے میرے سر کے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں کچھ خواتین نے بتایا ہے کہ یہ بال خورہ کی بیماری ہے کیا اس کا کوئی نسخہ آپ کے پاس ہے؟

ج: جب تک آپ کے سر کا معائنہ نہ کر لیا جائے حتمی طور پر کوئی فیصلہ نہیں کیا جا سکتا کہ آپ کے بالوں کو کونسی بیماری ہے میرے پاس بال خورہ کا ایک مجرب نسخہ ہے میں دعوے سے کہتا ہوں کہ اگر آپ کے بالوں کو بال خورہ کی بیماری ہے تو اس نسخہ کے استعمال سے ختم ہو جائیگی۔

1- کریل کی کونپلوں کو باریک پیس کر بال خورے پر لگائیں فائدہ ہوگا؟

(کریل ایک خاردار جھاڑی ہوتی ہے جس کے کانٹے بہت زہریلے ہوتے ہیں)

2- کاغذی لیموں کا رس دس تولہ میں قلمی شورہ دو تولہ ملا کر خوب کھرل کریں اور بال خورے کے مقام پر چند دن لگاتے رہنے سے بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

3- لہسن تین ماشہ

دائی تین ماشہ

افیون ایک ماشہ

مندرجہ بالا تینوں چیزوں کو سرکہ میں اچھی طرح پیس لیں کہ مرہم بن جائے یہ مرہم بال خورے کی جگہ پر کچھ دن لگاتے رہنے سے بال خورہ ختم ہو جائیگا اگر مرہم لگانے سے سوزش زیادہ ہونے لگے تو تھوڑا سا گھی لگا لیا کریں فائدہ ہو گا۔

4- بال خورے کی جگہ کو پہلے گرم پانی اور صابن سے دھولیں پھر انگریزی دوا فروش سے ریڈ آئینٹمنٹ (سرخ مرہم) لیکر بال خورے کے مقام پر لگا کر خوب ملتے رہیں چند دن تک یہ مرہم لگاتی رہیں بال خورہ ختم ہو جائیگا۔

س6- میرے سر میں ڈیڑھ انچ مربع کے برابر بال اڑ چکے ہیں وہ جگہ چکنی ہو گئی ہے اور سفید داغ بھی بن گیا ہے۔ مہربانی فرما کر میری اس بیماری کا علاج تحریر کریں؟

ج: اوپر بیان کیئے گئے پانچویں سوال میں بال خورے کا علاج تفصیل سے تحریر کر دیا ہے اک اور نسخہ آپ کی تسلی کے لئے لکھ رہا ہوں جو گھریلو علاج ہے کچھ خرچ بھی نہیں آتا لہسن کی چند تریاں اور چٹکی بھر سرمہ لیکر پیس لیں اور بال خورہ کی جگہ پر لیپ دیں اگر ایک دو بار لگانے سے سوزش سی ہونے لگے تو دوا ایک دو دن لگانا بند کر دیں جیسے ہی سوزش ہونا بند ہو جائے دوا دوبارہ لگانا شروع کر دیں کم از کم ہفتہ عشرہ تک دوا لگاتے رہنے سے شفا ہو گی۔

س7- میرے سر کے بال بہت کم گھنے ہیں از راہ مہربانی کوئی آزمودہ نسخہ تجویز کریں؟

ج: سب سے پہلے آپ اپنی خوراک کی طرف دھیان دیں ایسی خوراک استعمال کریں جس میں زیادہ سے زیادہ پروٹین پائی جاتی ہو جیسے دہی دودھ تازہ سبزیاں اور گھیوں وغیرہ ملٹی وٹامن کی گولیاں مسلسل ایک سال تک کھاتی رہیں جب بال دھونے ہوں تو ایک بالٹی گرم پانی میں بوریکس پوڈر ایک بڑا چمچہ ملا دیا کریں ہفتہ میں کم از کم دو بار رات کو سونے سے پہلے گرم زیتون کا تیل خوب لگائیں۔

س8- برائے مہربانی سر کے بال بڑھانے کا کوئی آسان طریقہ بتائیں؟

ج: سر دھونے سے پہلے بیری کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں اور ایک گھنٹہ بعد بالوں کو دھولیا کریں جب بال خشک ہو جائیں آملہ کا خالص تیل یا ناریل کا خالص تیل کچھ عرصہ تک لگاتی رہیں ایسا کرنے سے بال بڑھنے کے ساتھ ساتھ نرم اور چمکدار ہو جائیں گے۔

س9- میری بیٹی جس کی عمر بارہ تیرہ سال ہے کے بال روزانہ دھونے کے باوجود نکھرے نکھرے (الگ الگ) نظر نہیں آتے اور آپس میں چپکے چپکے رہتے ہیں میری سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں میری اس پریشانی کا کوئی علاج تحریر فرمائیں؟

ج: بہن آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں آپ اپنی بیٹی کے بال گرم پانی اور کسی اچھے شیمپو سے دھویا کریں کنگھی اور برش کو بھی صابن سے صاف کر لیا بال دھونے کے بعد ایک کپ پانی میں ایک چمچہ سرکہ ملا کر دھوڑا لا کریں اور پانی استعمال نہ کریں ایسا کرنے سے بال جڑنے نہ پائیں گے اور الگ الگ ہو جائیں گے اس بات سے نہ گھبرائیں کہ سرکہ کی بو آئیگی یہ بو خود بخود اڑ جائیگی۔

س10- میں چاہتی ہوں کہ آپ کوئی ایسا تیل بنانے کا نسخہ تحریر کریں جس کو استعمال کرتے رہنے سے سفید بال چند ماہ میں کالے ہو جائیں اور ان کی سیاہی قائم رہے بال گرنا بند ہو جائیں؟

ج: ذیل میں ایک مجرب نسخہ تحریر کر رہا ہوں آپ یہ تیل گھر میں تیار کر سکتی ہیں تازہ اخروٹ کی بیرونی سبز چھال ایک چھٹانک

پھٹکڑی سفید تین ماشے

روغن بنولہ دو چھٹانک

ان تینوں اشیا کو ملا کر ایک چینی کے برتن میں ڈالیں اور برتن کو ابلتے پانی کی دیگچی کے اوپر اس طرح رکھ دیں جیسے دیگچی پر ڈھکن رکھا جاتا ہے جب اخروٹ کی چھال کا پانی روغن بنولہ میں خشک ہو جائے تو چینی کے برتن کو بھاپ سے اتار لیں اب چھال اچھی طرح نچوڑیں اور فلٹر کر لیں لیجئے تیل تیار ہے اسے کسی شیشی میں محفوظ کر لیں اس تیل کو عام تیل کی طرح کنگھی سے بالوں میں لگائیں چند ماہ میں آپ کے بال قدرتی جوان بالوں کی طرح سیاہ نرم و ملائم اور چمکدار ہو جائیں گے اگر زیادہ مقدار میں تیل تیار کرنا ہو تو دیے گئے تناسب سے اشیاء کا وزن بڑھایا جا سکتا ہے۔

س 11- میرے بال چھوٹے اور تعداد میں تھوڑے ہیں ایسا لگتا ہے کہ میرا سر گنجا ہوتا جا رہا ہے ان میں کہیں کہیں گڑھے سے دکھائی دیتے ہیں کوئی ایسا علاج بتائیں۔ کہ میرے بال گھنے اور لمبے ہو جائیں؟

ج: آپ کے بیان کردہ حالات سے تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے بالوں میں یا تو سکری پڑ گئی ہے یا گنجے پن کا مرض لاحق ہوتا جا رہا ہے۔

یہ دونوں خرابیاں بالوں کو غذا پہنچانے والے اجزا مناسب مقدار میں نہ ملنے سے پیدا ہوتی ہیں ان کے پیدا ہونے کی ایک وجہ خون کی نسوں میں گڑ بڑ پیدا ہو جانا بھی ہو سکتی ہے آپ کے لئے مناسب یہ ہے کہ اپنے شہر کے کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں وہ جو عمل تجویز کریں اس پر عمل کرنے سے آپ کو فائدہ پہنچے گا یہ بھی ممکن ہے کہ بالوں کو ہائی فیرکوئینسی یا انفرا ریڈ کے علاج سے فائدہ حاصل ہو ٹانک اور وٹامن استعمال کرتے رہنے سے بھی تھوڑا بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

س 12- میری خواہش ہے کہ میرے سر کے بال گھنے اور لمبے ہو جائیں مجھے مشورہ دیں کہ میں کیا کروں؟ اگر بالوں میں لگانے کا کوئی خوشبودار تیل بنانے کا نسخہ آپ کے پاس ہو تو ازراہ کرم تحریر فرما دیں۔

ج: بالوں کو لمبا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ بارہ پندرہ دنوں کے بعد بالوں کا سب سے آگے کا حصہ بقدر نصف انچ قینچی سے کاٹ دیا کریں ایسا کرتے رہنے سے بال بڑھنے کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

آپ بالوں کی صفائی کی طرف بہت زیادہ دھیان دیتی رہا کریں بالوں کو ہفتہ میں کم از کم ایک بار کسی اچھے شیمپو سے ضرور دھو لیا کریں اس کے ساتھ ساتھ سر کی مالش بھی باقاعدگی سے کرتی رہیں یوں مالش کرنے کے کئی طریقے اس کتاب میں موجود ہیں یہاں میں ایک مناسب طریقہ تحریر کر رہا ہوں آپ اس پر عمل شروع کر دیں ورزش کا طریقہ یہ ہے۔

گھر کے اندر کمرے یا صحن میں کرسی بچھا کر بیٹھ جائیں اپنی کمر کو آگے کی طرف سر کو جھکا کر گھٹنوں کے درمیان دبا لیں ایسا کرنے سے خون کا دورہ بڑھ جائے گا اب

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے اگلے حصے کو زیتون کے تیل میں بھگو کر سر کی چمڑی پر ایک جگہ جما کر رکھ دیں اپنی انگلیوں کو کھسکانے کی بجائے انگلیوں کو ایک ہی جگہ رکھ کر اپنے سر کو آگے پیچھے کریں یہ ایسی ورزش ہے جس سے آپ بالوں کو جڑوں کی فائدہ پہنچتا ہے۔

جہاں تک خوشبودار تیل کا تعلق ہے تو آپ ناریل کا تیل تلوں کا تیل یا کسٹرائیل میں سے جو پسند کریں بالوں میں لگا سکتی ہیں تیل بار بار بدلتے رہنے سے بالوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے جو تیل پسند کریں اسی کو برابر استعمال کرتی رہیں۔

س 13- کیا بالوں کو گرنے سے روکا جا سکتا ہے اگر ایسا ہو سکتا ہے تو طریقہ بتائیں نیز بالوں کی مضبوطی کے لئے سر پر تیل کی مالش گیلے بالوں میں کرنا درست ہے یا نہیں نیز سر پر کون سا تیل لگانا فائدہ مند ہے؟

ج: بال اگر جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کی وجہ سے گرتے ہوں تو عمدہ اور مقوی غذا جیسے دودھ گھی نیم برشت انڈے تازہ میٹھے پھل کھائیں اگر یہ اشیاء خریدنے کی طاقت نہ ہو تو گلیسرین اور عرق گلاب برابر برابر ملا کر سر پر لگاتے رہنے سے بھی بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ بالوں کو خشک کر کے تیل لگانا مفید ہے اگر گیلے بالوں میں تیل لگایا جائے تو پانی کے ساتھ تیل کی خوشبو بھی بخارات بن کر اڑ جاتی ہے۔

آپ نے دریافت کیا ہے کہ سر میں لگانے کیلئے بہتر تیل کونسا ہے تو سن لیں بالوں میں لگانے کے لیے بہت سے بہتر تیل ''روغن آملہ'' ہے لگاتے رہنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں بالوں کی قدرتی سیاہی برقرار رہتی ہے۔

س 14- پچھلے چند مہینوں سے میرے سر کے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں میں نے بالوں کے گرنے سے متعلق کئی ادویات کا استعمال کیا ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا آپ بالوں کے گرنے کے اسباب اور علاج تحریر کریں؟

ج: بالوں کے گرنے کی کئی وجوہات ہوتی ہیں ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے۔
کہ آپ جو غذا کھاتی ہیں وہ غیر متوازن ہو جس سے عمدہ خون نہ بنتا ہو یا جو خون

بالوں کی نشوونما اور غذا کیلئے پہنچتا ہو اس میں ایسے مواد کی کمی ہوتی ہو جو بالوں کو فائدہ پہنچاتا ہے اور یوں بال کمزور ہو کر گرنا شروع ہو جاتے ہیں دوسری وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ خون میں غلاظت پیدا ہو جاتی ہے جس سے بالوں کی جڑیں خراب ہو جاتی ہیں اور بال گرنے لگتے ہیں بالوں کے گرنے کی تیسری وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ انسانی جسم میں خون کی کمی ہو اور عام جسمانی کمزوری کے سبب بھی بال گرنے لگتے ہیں بال گرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ انسان زیادہ عرصہ تک کسی بیماری میں مبتلا رہے کبھی کبھی مرض آتشک کا زہر بھی بالوں کو گرانے کا سبب بن جاتا ہے آپ بہتر جانتے ہیں کہ آپ کے بال مندرجہ بالا وجوہات میں سے کس وجہ کے باعث گر رہے ہیں سب سے پہلے آپ اس سبب کو دور کریں اور اگر صرف غیر متوازن غذا خون کی کمی یا جسمانی کمزوری ہو تو اپنی روزمرہ غذا میں آدھے ابلے ہوئے انڈے ابلا ہوا دودھ خالص دیسی گھی تازہ میٹھے پھل اور بادام شامل کر لیں آپ کے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

س 15- میرے بال بہت ہی پتلے ہیں ان کی لمبائی بھی کم میں نے قیمتی سے قیمتی تیل خرید کر استعمال کئے ہیں مگر فرق نہیں پڑا مہربانی کر کے کوئی مفید مشورہ دیں؟

ج: بالوں کو لمبا گھنا کرنا کوئی مشکل کام نہیں اگر آپ ذیل میں تحریر کی گئی چند باتوں کو ہر وقت ذہن میں رکھیں اور ان پر سختی سے عمل بھی کریں تو آپ کے بال گھنے اور لمبے ہو جائیں گے:۔

1- آپ اپنا کنگھا تولیہ اور تکیہ الگ رکھیں انہیں باقاعدگی سے صابن کے ساتھ کرتی رہیں گھر کا کوئی دوسرا فرد آپ کی ان چیزوں کو استعمال نہ کرے۔

2- ایسی غذا استعمال کریں جس میں تمام ضروری وٹامن وافر مقدار میں پائے جاتے ہوں تاکہ آپ کی جسمانی صحت قائم رہے جسم میں زیادہ خون پیدا ہوتا کہ بالوں کو ان کی ضرورت کے مطابق غذا حاصل ہو سکے۔

3- پاؤ بھر پانی میں ایک بڑا چمچہ ڈی۔ڈی۔ٹی پاؤڈر حل کر کے پانچ منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں پھر سر کو اچھی طرح دھولیں ایک ہفتہ لگاتار یہ عمل روزانہ جاری رکھیں ایسا کرنے سے جہاں بالوں کی صفائی ہوتی رہے گی وہاں بالوں کی جڑوں میں موجود تمام کیڑے بھی مر جائیں اور آپ کے بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

4- جب آپ بالوں کو دھونے لگیں تو بال دھونے سے بیس پچیس منٹ پہلے آملے باریک پیس کر سر پر لگا لیا کریں۔

5- اپنے بالوں کو باقاعدگی سے دھوپ لگوایا کریں خصوصاً موسم سرما میں بال کھول کر صحن میں کرسی بچھا کر بیٹھی رہا کریں۔

6- سر دھونے کیلئے ریٹھوں کا استعمال کیا کریں جب بھی سر کو دھونا مقصود ہو تو کچھ دیر پہلے ریٹھے لیکر گرم پانی میں بھگو دیا کریں پھر ہاتھ سے جھاگ پیدا کر کے سر میں لگا لیا کریں اور سر دھو لیا کریں۔

7- بازاری اور اشتہاری تیلوں کا استعمال ترک کر دیں یہ بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں ہمیشہ دُھلے ہوئے تلوں کا خالص تیل سر میں ڈالا کریں۔

8- گیلے بالوں میں تیل کبھی نہ لگائیں کیونکہ پانی جب بھاپ بن کر اڑے گا تو تیل کے اثرات بھی ساتھ اڑا کر لے جائیگا۔

9- کنگھا کرتے ہوئے اگر بال گرتے ہوں تو پریشان نہ ہوا کریں کیونکہ گرنے والے بالوں کی جگہ نئے مضبوط بال اُگ آئیں گے۔

10- بال دھونے کے لئے صابن استعمال کرنا اچھا نہیں صابن لگانے سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

س 16- میں عمر کے بیسویں سال میں قدم رکھ چکی ہوں میری جسمانی صحت بھی بہت اچھی ہے لیکن میری سمجھ میں نہیں آتا کی میرے سر کے بال تیزی سے کیوں گرنا شروع ہو گئے ہیں مہربانی کر کے کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

ج: میں نے بہت غور کیا ہے مگر مجھے کوئی ایسا سبب سمجھ میں نہیں آیا۔ کہ اتنی کم عمری میں آپ کے بال کیوں گرنے لگے ہیں جبکہ بقول آپ کے آپ کی جسمانی صحت بھی قابل رشک ہے بہر حال بالوں کے گرنے کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی کیونکہ بلا سبب تو کوئی چیز ہو ہی نہیں سکتی۔ ہمیں وہ سبب تلاش کرنا پڑے گا۔

1- بال گرنے کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ کوئی شخص کسی لمبی بیماری کا شکار رہا ہو جیسے ٹائیفائڈ وغیرہ اسی صورت میں پانچ چھ ماہ تک بال گرتے رہتے ہیں۔

2- بال گرنے کا دوسرا سبب یہ ہوسکتا ہے کہ غذا ناقص استعمال کی جاتی ہو اور لمبے عرصہ تک ناقص غذا کے استعمال کی وجہ سے بال گرنے لگ جاتے ہیں اس سبب کا علاج تو صحیح اور متوازن غذا استعمال کر کے کیا جا سکتا ہے۔

3- بال گرنے کا تیسرا سبب صابن سے بال دھونا ہے اگر صابن کا استعمال بند کر کے آملے یا ریٹھے استعمال کئے جائیں تو بال گرنے کی شکایت دور کی جاسکتی ہے۔

آخر میں ایک ایسا نسخہ تحریر ہے کہ اگر آپ اس پر عمل کرنا شروع کر دینگی تو نہ صرف آپ کے بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ریشم کی مانند ہو جائیں گے نسخہ یہ ہے:۔

آملہ ایک حصہ میتھی کے بیج چوتھائی حصہ (پنساری کی دکان سے تخم حلبہ کہہ کر طلب کیا جاسکتا ہے)

شکاکائی نصف حصہ

ان تینوں اشیاء کو اچھی طرح کوٹ پیس کر پاؤڈر بنالیں جس سے بال دھونے ہوں اس سے ایک رات پہلے دو چھوٹے چمچے پاؤڈر ایک پاؤ پانی میں بھگو دیا کریں صبح کو اس پانی سے بالوں کو دھولیا کریں آپ روزانہ بھی بال دھوسکتی ہے

چاہیں تو ہفتہ میں دو تین بار دھوئیں صابن ہرگز ہرگز استعمال نہ کریں۔

س 17- میرے سرتاج کے بال عمر کے لحاظ سے بہت پہلے سفید ہو چکے ہیں بازار میں دستیاب خضاب استعمال کرتے رہنے سے ان کے سر میں خارش آنکھوں میں کھجلی اور نزلہ کی شکایت رہنے لگی ہے مہربانی کر کے بالوں کو رنگنے کا کوئی مجرب نسخہ بتائیں جس سے تکلیف بھی نہ ہو اور بال بھی کالے کالے ہو جائیں۔

ج: بہن میں آپ کو ایسا کوئی نسخہ نہیں بتا سکتا جس کے استعمال سے آپ کا مقصد پورا ہو جائے البتہ ترقی یافتہ ممالک جیسے برطانیہ۔ امریکہ فرانس۔ جرمنی جاپان نے اس معاملہ میں کافی ترقی کر لی ہے وہ بالوں کو جیسا رنگنا چاہیں رنگ دے سکتے ہیں ابھی تک ہمارے ملک میں وہ چیزیں دستیاب نہیں جو یورپ اور مشرق وسطی میں بطور فیشن استعمال کی جاتی ہیں۔

میں یہ مشورہ دے سکتا ہوں کہ آپ کے خاوند کو چاہئے کہ بال کالے کرنے کے شوق میں اپنی صحت کو نقصان نہ پہنچائیں اپنے سر کی جلد کو خراب ہونے سے بچائیں آج جو تکلیف معمولی ہے۔ کل خطرناک بھی ہوسکتی ہے ویسے بھی بالوں کا سفید ہونا فطری عمل ہے اور یہ ہو کر ہی رہتا ہے انہیں سفید ہونے دیں آپ کے خیال میں اگر بال وقت سے پہلے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ خواتین کی کثیر تعداد کے بال ننگے سر رہنے کی وجہ سے سفید ہو جاتے ہیں اور وہ انہیں رنگ لیتی ہیں اگر آپ کے خاوند کو ننگے سر پھرتے رہنے میں کوئی تامل نہیں تو سفید بالوں میں کیا برائی ہے آپ کی تسلی کے لئے تیل بنانے کا ایک نسخہ تحریر کر رہا ہوں جسے کئی ماہ تک متواتر استعمال کرتے رہنے سے بال کالے ہو جاتے ہیں:۔

تازہ اخروٹ کی بیرونی سبز چھال	ایک چھٹانک
پھٹکڑی سفید	تین ماشہ
روغن بنولہ	دو چھٹانک

مندرجہ بالا تینوں چیزوں کو اکٹھا ملا کر کسی چینی کے برتن میں ڈالیں ایک

دیگچی میں کافی پانی ڈال کر آگ پر رکھیں چینی کا برتن جس میں اوپر بیان کی گئی تینوں اشیاء ڈالی گئی ہوں بطور ڈھکن دیگچی کے منہ پر رکھ دیں جوں جوں پانی ابلے گا اخروٹ کی سبز چھال کا سارا پانی روغن بنولہ میں مل کر خشک ہو جائے گا اب دیگچی آگ سے اتار لیں تیل کو نچوڑ کر چھان کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں عام تیل کی طرح یہ تیل کنگھی سے بالوں میں لگائیں اگر ہاتھوں سے لگائیں گے تو ہاتھوں کی رنگت سیاہ ہوتی جائے گی یہ تیل چند ماہ تک بالوں کو لگاتے رہنے سے بال سیاہ ہو جائینگے اور بال قدرتی جوان بالوں جیسے نرم اور چمکدار ہو جائینگے اگر تیل زیادہ مقدار میں بنانا چاہیں تو اوپر دی گئی نسبت سے اشیاء کا وزن بڑھایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆